

SAISON ÉVITEZ LES 10 PIÈGES DE L'ENTRAÎNEMENT ESTIVAL

CycloCoach

n°39 juillet/août 15

CycloCoach

SPÉCIAL
COURSES PAR ÉTAPES

> **PRÉPAREZ UNE SEMAINE en haute montagne**

> *Comment font les pros ?*

> **LES CONSEILS DE MADIOT**

Pratique

Tous nos conseils pour escalader les plus beaux cols du Tour de France 2015

Tourmalet, Allos, La Toussuire, Galibier, Alpe d'Huez, etc.

Entraînement

Peut-on enchaîner LES GRANDS PARCOURS ?

> **Organisez votre alimentation ET VOTRE RAVITO**

> **Entraînez-vous à prendre des relais**

Matos

> **FREINS À DISQUE SUR ROUTE : pour ou contre ?**

> **POC : DRÔLE DE NOM, drôle de casque...**

> **Mavic : nouvelle jeunesse pour les Ksyrium**

Nutrition

Les 10 règles essentielles si vous roulez plus de 3 heures

17° 35 - juillet/août 15
France METRO : 4,95€
LUX : 5,85€ - DOM : 5,85€
PORT. CONT. : 5,75€ - CH :
10 F5 - CAN : 8,95 \$ cad
MAR : 55 mad - NGALYS :
850 CFP - POLY : 850 CFP

L 17672 - 39 - F: 4,95 € - RD



Notre sélection pour optimiser votre entraînement

LE PRODUIT DU MOIS... Casque Uvex EDAero

Le casque uvex EDAero, équipé du disque FS1 S, par Boa® Closure System, est un produit phare pour cet été. Avec le casque EDAero, la marque introduit un concept qui combine l'excellente aérodynamique de la forme « goutte d'eau », une ventilation optimale et une forme adaptée à une utilisation quotidienne. Le système de serrage a été conçu spécifiquement pour le cyclisme, en étroite collaboration avec Uvex afin d'obtenir un ajustement parfait. Grâce au système FS1 S et au lacet filament, les parties souples du casque s'adaptent parfaitement à chaque tête. Il offre un confort inégalé sans point de pression et reste bien en place en cas de chute. Le système se serre et se desserre un millimètre à la fois (1 clic = 1 mm). Ne pesant que 270 grammes, il offre un maximum de protection sans compromis grâce à la technologie « Double Inmold ». A savoir : Boa offre une garantie à vie du système. Toute pièce cassée sera remplacée gratuitement en allant sur le site de boa : www.boatechnology.com

Prix public conseillé : 249,95 €

> Pour en savoir plus : www.uvex-sports.com



Smoothie Performance PowerBar

Le nouveau Smoothie Performance de PowerBar surprend les papilles avec une texture agréable et légère. Un vrai coup de

boost bon, simple et sain qui accompagne les sportifs avant et pendant l'activité. Sa prise en main est facile et le bouchon est refermable, donc très pratique ! Il est à base de 65 % de purées de fruits et offre entre 28g et 34g de glucides (en fonction de la

saveur). Riche en sodium, il est idéal pour améliorer sa performance. C'est la combinaison idéale des avantages des barres et gels en un seul produit. 118kcal par portion. Sans colorant ni conservateur. Sans lactose et sans gluten. Existe en 3 saveurs : Abricot/Pêche, Mangue/Pomme, Banane/Myrtille.

Prix public conseillé : 2,19 €

> Pour en savoir plus : www.powerbar.com

Chaussures G-Stilo Gaerne

Très classe, ce modèle possède un système de fermeture innovant qui comprend un velcro à l'avant du pied ainsi que deux disques de serrage Boa IP-1, offrant un serrage uniforme, une précision millimétrique et un confort absolu. Ces trois éléments fonctionnent indépendamment l'un de l'autre. Ils sont positionnés latéralement évitant ainsi les points de pression sur le dessus du pied. Le serrage est personnalisé et rapide d'utilisation. Le système Boa IP-1 offre une triple fonctionnalité : le serrage se fait en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et le desserrage se fait soit en tournant dans le sens opposé, soit en tirant sur la molette pour libérer entièrement le laçage. La nouvelle forme hexagonale de la molette et son contour en caoutchouc la rendent encore plus facile à manipuler. La nouvelle semelle Full Carbone EPS garantit légèreté et rigidité et les ouvertures placées judicieusement offrent une excellente aération. Le talon carbone, de forme anatomique, moulé par injection offre un excellent maintien du talon. Poids :

535 g/paire.

Prix public conseillé : 349,90 €

> Pour en savoir plus : www.gaerne.com



Lunettes LoubSol Booster

Cette saison, la marque LoubSol met l'accent sur le cyclisme avec ce modèle Booster offrant une vision panoramique et répondant aux cyclistes exigeants. Elles sont dotées de verres photochromiques, multicouches ou interchangeable. Confort visuel, qualité des matériaux et look actuel, un super rapport qualité-prix. Verres de catégorie 3. Existe en 4 coloris Noir/Jaune, Blanc/Noir, Blanc/Bleu, Jaune/Bleu.

Prix public conseillé : à partir de 49 €

> Pour en savoir plus : www.loubsol.com



Baume des titans Rouge Laboratoire Bimont

Ce baume possède une puissante action chauffante, lente et pénétrante qui tonifie et relance la circulation dans les zones congestionnées ou bloquées. Les frictionner avec ce soin favorise une meilleure circulation du sang et des liquides corporels, et de l'énergie. Ce baume stimule en profondeur l'énergie yang du rein. Il doit en partie ces effets au sang du dragon, une plante qui pénètre le méridien du foie, organe qui gouverne le muscle et les tendons. Ingrédients principaux : camphre, menthol, sang du dragon, eucalyptus globulus, menthe poivrée, cannelle, girofle. Il est idéal en cas de fatigue musculaire, faiblesse du bas du dos, faiblesse énergétique du rein. Et pour la préparation musculaire avant effort. Stick de 20 g. En vente en pharmacies, parapharmacies et magasins bio.

Prix public conseillé : 9 €

> Pour en savoir plus : www.laboratoiresbimont.fr

Cassette titane KCNC

Cette cassette KCNC est hyper light et possède des pignons en titane et étoile aluminium. Elle est compatible uniquement corps de roue libre Shimano. Le profil de dent est optimisé pour un passage de vitesse rapide. Poids : 11-23 : 113 g. 12-25 : 131 g. 12-27 : 133 g.

Prix public conseillé : 299 €

au lieu de 439,90 €

> Pour en savoir plus : www.ppcycle.fr



Plateaux Q-Rings Qhubeka

La cause Qhubeka vous touche ? Aidez l'association Africaine en achetant les plateaux Qrings Qhubeka, une partie du bénéfice est reversée à l'association pour améliorer l'accès à la scolarité en Afrique. Une belle action qui vous apportera tous les bénéfices de l'innovation Qrings. Disponible uniquement en entraxe 110, Qrings ou rond en 52 ou 53 dents.

Prix public conseillé : 180 €

> Pour en savoir plus : www.rotorfrance.com



Bar Fly Fi'zi:k (support de Garmin)

En complément de ses potences, Fi'zi:k propose désormais un support de Garmin qui se fixe dans la rainure du cache à l'avant de la potence, dans son prolongement ; vraiment astucieux, élégant et discret. Le support de Garmin en plastique est vissé par l'arrière et bloqué lorsqu'on fixe le cintre. Entre les deux ronds de fixation (à choisir suivant le modèle de GPS que vous utilisez) vous pouvez glisser un collier pour fixer au-dessous votre Di2. Bar Fly design exclusif pour potences Fizik et 3T. Compatible avec potences Fizik R1 et R3 tiges, et potence 3T ARX. Deux fixations pour Garmin Edge 200/500, 510/800/810 et Touring/Touring Plus. Angle de vision réglable. Intégration avec Shimano Di2 et Campagnolo EPS modules. Poids : 17 grammes.

Prix public conseillé : 29,90 €

> Pour en savoir plus : www.fizik.com - Contact France : Terigi Synowiec, 0607 708217 & t.synowiec@selleroyal.com



Boisson Energie Progressive BCAA Laboratoire Fenioux

C'est « la » boisson idéale pour le cycliste actif ou préparant un objectif. Elle est recommandée pour des efforts de 2h à 4h. Elle contient des sucres simples et des sucres complexes et elle est enrichie en vitamine C. Les BCAA sont des acides aminés ramifiés. Existe en 4 arômes : orange sanguine, citron vert, menthe, citron vert/menthe.

Prix public conseillé : 18,50 € (600 g) - 35,00 € (1,5 kg)

> Pour en savoir plus : www.laboratoires-fenioux.com



Pneu Intensive 2 Hutchinson

L'Intensive 2 privilégie la longévité, le confort et la sécurité. Son renfort anti-crevaisin en polyamide lui confère une grande résistance à la perforation. De plus, son renfort Hardskin solidifie les flancs contre les coupures. L'Intensive 2 a un nouveau design haut en couleurs comparé à sa version précédente. Sa bande de roulement est bi-gomme, associant deux gommes distinctes pour la performance et la tenue de route. Sa gomme très dure au centre assure une durée de vie maximale et sa gomme plus tendre sur les côtés lui confère une sécurité et une adhérence optimales. Disponible en 3 coloris. Dimensions : 700x23 - 700x25.

Prix public conseillé : 33,90 €

> Pour en savoir plus : www.hutchinsontires.com



Maillot Télégraphe Odlo

Ce maillot possède un col droit et est zippé sur toute la hauteur. Il se distingue par son coloris uniforme et ses excellentes caractéristiques techniques : une très haute respirabilité et une évacuation optimale de l'humidité. La fibre fonctionnelle « effect » à séchage rapide créée par Odlo empêche l'apparition d'odeurs indésirables. Les trois poches dorsales offrent en outre un espace de rangement pratique pour les longues escapades.

Prix public conseillé : 99,95 €

> Pour en savoir plus : www.odlo.com



Gel Crème articulaire Essential Elements

Ce gel-crème articulaire contient 18 huiles essentielles 100 % pures et naturelles pour aider à libérer les tensions articulaires et soulager la sensation de douleur et de raideur. Ces 18 huiles essentielles possèdent des vertus anti-inflammatoires, antalgiques, anti-raideurs, anti-gonflement favorisant une action décontractante, apaisante et permettent de retrouver une souplesse de mouvements. Conseil d'utilisation : appliquer le gel de massage articulaire 2 à 3 fois par jour en une fine couche sur les parties douloureuses du corps en massant brièvement sans presser. Idéal après une séance intense... Flacon pompe 200 ml. Disponible en pharmacies et parapharmacies.

Prix public conseillé : 22,90 €

> Pour en savoir plus : www.paris-elysees.com



Maillot RC Scott

Très féminin, ce maillot à manches courtes est parfait pour les courses d'été par temps chaud ou frais. Il possède une poche auto-bloquante et des grips en silicone et 3 poches arrière dont une poche zippée permettant le rangement des effets personnels et des boosters énergétiques durant la course. Protection UV UPF 30+. Bande réfléchissante sous la couture plate, large ourlet. Tailles : XS au XL.

Prix public conseillé : 90 €

> Pour en savoir plus : www.scott-sports.com



Casque 700 BRT Btwin

Excellent rapport qualité-prix pour ce casque très léger grâce à sa technologie In-mold. Son réglage du tour de tête par glissière micro-ajustable est précis et assure un bon maintien. Ses 17 aérations permettent une excellente ventilation. Poids : 270 g en taille M.

Prix public conseillé : 39,95 €

> Pour en savoir plus : www.btwin.com



Jupe short Élément Gore Bike Wear

Super originale, cette jupe aussi élégante que pratique est destinée aux cyclistes qui recherchent un vêtement tendance. Cette jupe-short offre tous les avantages d'un collant avec peau pour un ajustement et un confort optimal. Caractéristiques techniques : poche en filet latérale, rembourrage Élément Women, bande élastique repliée servant de bordure d'ourlet, cuissard intérieur fixe, slip intérieur élastiqué à l'ourlet.

Prix public conseillé : 89,95 €

> Pour en savoir plus : www.goreapparel.eu



Cuissard Galibier Odlo

Le cuissard Galibier se combine parfaitement avec le maillot Télégraphe. Ce modèle haut de gamme dispose d'ourlets découpés au laser et d'une coupe ergonomique qui assure une tenue optimale pour les niveaux d'activité élevés. Ce cuissard est disponible avec un rembourrage Elastic Interface © d'une densité 60, 80 ou 120, selon l'intensité et la durée de l'entraînement.

Prix public conseillé : 149,95 €

> Pour en savoir plus : www.odlo.com



Lunettes Pivlock Asana Smith Optics

Le design fin et féminin de la PivLock™ Asana est le parfait compromis entre sport et relaxation. La ligne gracieuse et le design minimaliste des branches représentent parfaitement le confort et le côté performance de cette monture. Elle possède un nez réglable sur 2 positions et des écrans miroités. Un super modèle pour les visages fins. Existe en plusieurs coloris. Vendues avec deux autres verres interchangeables.

Prix public conseillé : 119 €

> Pour en savoir plus : www.smithoptics.eu



Roues ultégra 6 800 Shimano

Les roues route Ultegra 6 800 sont dotées d'une jante tubeless légère et robuste. Moyeux à grande flasque et jante arrière à déport pour plus de rigidité. Les roulements à billes de type cône/cuvette permettent une rotation fluide et une fiabilité à toute épreuve. Les jantes en alliage ultramince sont renforcées aux têtes de rayon. Corps de cassette compatible 10/11 vitesses. Poids roue avant : 700 g. Poids roue arrière : 940 g.

Prix public conseillé : 421,50 €

> Pour en savoir plus : www.shimano-france.com



Maillot Pro Team Look

Design et confort pour ce maillot doté d'une coupe Easy Fit qui séduira les gabarits les plus grands. Les matériaux utilisés confèrent à ce maillot confort et respirabilité. Coloré et au design recherché, il se mariera parfaitement avec votre monture. Il possède une fermeture intégrale, des bandes de maintien en silicone et 3 poches arrière.

Prix public conseillé : 69,90 €

> Pour en savoir plus : www.lookcycle.com



Cuissard Pro Team Look

Ce cuissard est à la fois esthétique et confortable. Au design soigné, il saura séduire les cyclistes à la recherche d'un produit de qualité et confortable, adapté à une pratique régulière. Il possède une peau 3D insert gel (Anatomical Pad + Gel Line) et une bande de maintien en silicone pour un bon maintien durant l'effort. Coloris : Noir/Fluo

Prix public conseillé : 75,90 €

> Pour en savoir plus : www.lookcycle.com



Socquettes Bike Socks BV Sport

Mises au point avec plusieurs professionnels de la discipline sportive, ces socquettes sont très confortables, résistantes et apportent un maintien important au niveau de l'aponévrose plantaire. Deux zones de renfort TENSIO + sont apportées au niveau de la fermeture de la chaussure et sur la zone d'appui de la pédale.

Prix public conseillé : 19,50 €

> Pour en savoir plus : www.bvsport.com



Gants Aérofit 700 Btwin

Les cyclistes qui pratiquent intensivement le vélo sur route apprécieront les gants Aérofit 700. Inspirés des panoplies d'épreuves contre-la-montre, ils sont comme une seconde peau grâce à leur légèreté (une seule pièce de lycra) et leur aérodynamisme. Les larges inserts en technogel sur la paume filtrent les vibrations du guidon. Les poignées montantes élastiques et les encoches au niveau de la paume permettent de les mettre et de les enlever facilement.

Prix public conseillé : 25,95 €

> Pour en savoir plus : www.btwin.com



Cuissard RC Scott

Doté d'un chamois SCOTT +++ Performance, ce short femme confère une protection essentielle. En tissu respirant, il est particulièrement confortable. Les coutures plates et le large ourlet avec grip en silicone maintiennent le short bien en place, pour que vous puissiez bouger en toute aisance. Protection UV UPF 30+. Tailles : XS au XL.

Prix public conseillé : 95 €

> Pour en savoir plus : www.scott-sports.com



Pompe HPX Zefal

Avec sa construction entièrement en aluminium, la pompe traditionnelle HPX a une durabilité exceptionnelle. Le système intégré HPX lui permet de se monter sur tous les cadres classiques sans attache. La montée en pression se fait sans difficulté (jusqu'à 12 bar/174 psi). Brevetée Zéfal, la HPX reste au fil du temps une innovation majeure dans le monde du cycle. Corps et poignée en aluminium.

Prix public conseillé : 26,90 €

> Pour en savoir plus : www.zefal.com



Maillot sans manches ns.Neopro Assos

Aux couleurs des drapeaux Suisse, Australie, Flandres, ce maillot est idéal pour les sorties d'été. Il a été conçu pour créer un nouveau concept de système de couches als : commencez par un sous-vêtement à manches courtes et enfitez le ns.neopro par dessus. vous avez moins de volume, moins de restrictions au niveau des épaules et sous les bras et cet assemblage s'adapte parfaitement à votre corps. Lors de fortes températures en été, portez-le directement sur la peau. La nouveauté, c'est aussi une poche de sécurité de faible volume à l'intérieur des poches.

Tailles : XS au XL.

Prix public conseillé : 99 €

> Pour en savoir plus : www.esm-sport.com

