

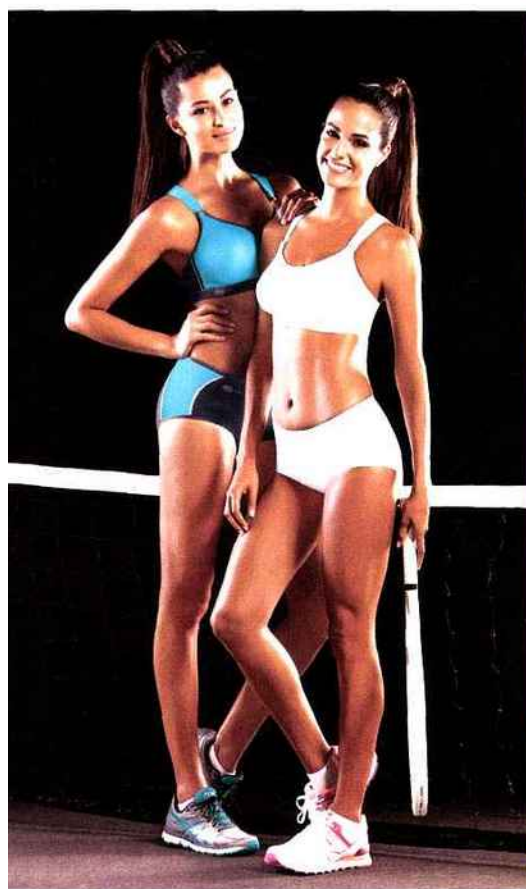


JE M'Y METS DOSSIER

LA IT-TENUE

Une runneuse digne de ce nom a besoin d'un équipement ad hoc. Impensable de courir en vieux tee-shirt et jogging dans lequel on peut se prendre les pieds. De la tête aux pieds, à nous le total look de pro !

pour aller courir



LE SOUTIEN PARFAIT

On le dit et le redit : on ne court pas avec un soutien-gorge classique ! On s'achète un modèle de sport parce que les seins ont vraiment besoin d'un soutien particulier pour résister aux chocs sur le bitume. Et si la poitrine est aux abonnés absents, une brassière sera parfaite. On évite aussi de choisir son premier modèle sur Internet, on se rend plutôt dans une boutique de sport spécialisée afin de l'essayer et trouver le bon modèle à sa juste taille. En faisant bien attention aux coutures mal placées. **Soutien-gorge DynamixStar, 59,95 €, Anita Active.**

LE TEE-SHIRT TECHNO

Manches longues ou courtes, débardeur, il y en a pour tous les goûts et de toutes les couleurs. Mérinos, Dri-Fit, de nouvelles matières débarquent dans les rayons pour tenir chaud ou rafraîchir, adaptées aux saisons. Sans oublier que qui dit produit technique dit meilleure évacuation de la transpiration et absence de frottements. Comme toujours, on fait bien attention aux coutures pour limiter les risques. Mais il y en a, mieux c'est ! **Débardeur Series Tokyo, 35 €, Reebok ONE.**



LE BAS QUI FAIT DU BIEN

Long, capri, cuissard, short... Le bas se choisit en fonction de sa morphologie comme de ses goûts. On trouve même des jupes et des robes. Là aussi, la saison détermine la matière. Et la compression s'invite dans les textiles classiques avec des collants qui permettent de récupérer plus vite (hélas, pas de courir plus vite). Si l'on veut vraiment bénéficier d'un maximum d'efficacité, on doit rester sur le format long, ou compléter son short par une paire de manchons (chaussettes longues sans pieds). **Collant Leg Balance, 80 €, Asics.**