

# Boire ou courir, il ne faut plus choisir

ESSENTIELLE À LA PERFORMANCE, L'HYDRATATION EST SOUVENT NÉGLIGÉE PAR CEUX QUI NE VEULENT PAS S'ENCOMBRER. POURTANT, DES ALTERNATIVES EXISTENT

**L**e corps humain étant constitué à 60 % d'eau, celle-ci est donc vitale à son bon fonctionnement. Pour une même température extérieure, un coureur perd entre 0,5 et 2,5 litres d'eau par heure de l'allure la plus faible à la plus élevée (soit entre 2 et 4 % du poids corporel). Du coup, les capacités physiques sont affectées puisque l'efficacité neuromusculaire diminue de 20 % et que la température interne du corps augmente. Il faut donc bien s'hydrater pour compenser ces pertes.

6  
7

## MOI, POCHE ET MÉCHANT

En trail, nombre de coureurs arrivent avec un sac muni d'une poche à eau, le CamelBak. Une appellation devenue générique alors qu'il s'agit d'une marque (comme Bic) à la fois pionnière et leader du marché. De capacité importante (de 1 à 3,5 L), la poche est parfois trop grande pour les besoins réels d'une course, même si elle peut prendre n'importe quelle forme dans un sac à dos. Certains utilisateurs étaient aussi gênés par le ballonnement de l'eau dans la poche. Même si pour empêcher cela, il suffit tout simplement d'y faire le vide avant de l'utiliser. Par contre, la poche peut facilement être isolée dans le sac, ce qui évite de voir l'eau geler par temps froid.

## FLASQUES BLEUES

Cependant, il existe aussi des gourdes souples, fabriquées dans une matière proche de celles des poches. Elles deviennent monnaie courante dans le peloton après avoir d'abord été réservées aux coureurs élite, notamment chez Salomon. Plus légères, elles ne frottent pas et ne gênent pas grâce à leur souplesse qui permet d'épouser la forme de votre torse. Une fois vide, vous pouvez les compacter et les ranger ailleurs. Elles se remplissent facilement mais, en revanche, la succion de l'eau n'est pas aussi aisée qu'avec les systèmes des gourdes ou poches.

Un autre avantage de la *flask* est de pouvoir être tenue en main sans gêner votre gestuelle. Les marques proposent des capacités de plus en plus variées (125, 250, 300, 500 mml) et différents types de bouchons avec ou sans pro-

longateur comme pour les gourdes classiques. Mais, la flasque est moins adaptée aux cyclistes puisqu'elle ne se cale pas dans le porte-bidon et que la poche à eau a pour avantage de ne pas vous priver de vos mains pour tenir le guidon.

Tout le monde ne s'hydrate pas de la même manière et certains coureurs pourraient utiliser les deux systèmes en même temps. Nous conseillons de réserver l'usage de la poche à l'eau claire et de celui des flasques aux boissons énergétiques. Pour le nettoyage, ce sera bien plus facile.

■ F. Chl. et C. Thomas

## LA POCHE À EAU



## ON AIME

- Facile pour s'hydrater en ayant les mains libres (idéal pour d'autres sports comme vélo ou escalade)
- Contenance plus importante que pour les bidons/flasques
- Idéale par temps froid. Isolée dans le sac, elle ne risque pas de geler

## ON N'AIME PAS

- Nécessite d'avoir un sac à dos
- Difficile de savoir la quantité consommée sans la sortir de votre sac
- Pas idéale pour les boissons énergétiques avec risque plus élevé de bactéries et moisissure
- Sécher la poche n'est pas facile

## LA SOFT FLASK



## ON AIME

- Contenance réduite adaptée aux sorties courtes ou moyennes
- Système de graduation pratique
- Nettoyage aisé
- Remplissage et transport facile
- Encombrement réduit à vide

## ON N'AIME PAS

- Système de valve sensible
- Nécessite d'en avoir plusieurs pour les sorties longues
- Difficile d'y accéder sans les mains sauf si vous rajoutez un prolongateur

trakks  
running | trail | outdoor  
MORE THAN STORES.

**20 km DES ARDENNES  
les 22 et 23 octobre**

**Passez nous voir sur notre stand**

**TEXTILES ET  
CHAUSSURES  
de -30 à -70%**

www.trakks.be