



Prévention - Equipement - Préparation sur mesure  
3 piliers pour progresser sans se blesser!



**GESPODO**

# Prévention - Equipement - Préparation sur mesure

## 3 piliers pour progresser sans se blesser!

Prévention des pathologies liées à la course à pied :  
quelles solutions?

Comment bien choisir sa chaussure de running ?

Un entraîneur personnel pour progresser sans se blesser!

Panel de discussion, Q&A avec nos élites



[sport@gespodo.com](mailto:sport@gespodo.com)

Bilan podologique offert  
15% de remise sur l'équipement  
3 mois d'abonnement gratuits



**GESPODO**

# Prévention - Equipement - Préparation sur mesure

## 3 piliers pour progresser sans se blesser!

Prévention des pathologies liées à la course à pied :  
quelles solutions?

Comment bien choisir sa chaussure de running ?

Un entraîneur personnel pour progresser sans se blesser!

Panel de discussion, Q&A avec nos élites



**GESPODO**

# *Prévention des pathologies liées à la course à pied : quelles solutions ?*

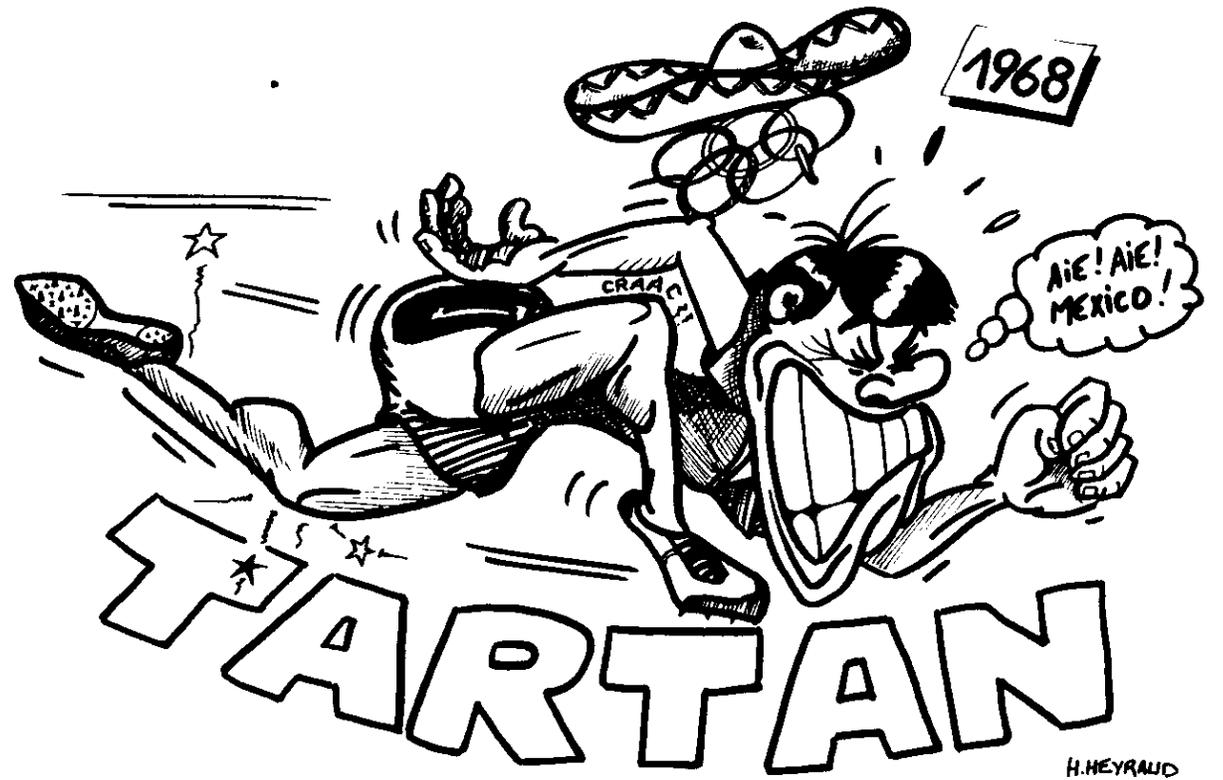
*Thierry Van Meerhaeghe  
Kinésithérapeute  
Podologue*

- Les Grecs couraient  *pieds nus*  aux Jeux Olympiques
- Les messagers Romains portaient des  *sandales*  différentes pour chaque pied
- En **1839**, Charles  *Goodyear*  décrit la vulcanisation du caoutchouc pour la fabrication des semelles
- Début **1900**, apparition de  *bottillons de cuir*
- Vers **1930**, les  *Frères Dassler*  créent les 1ères chaussure de running modernes ( *Adidas*  et  *Puma* )
- Mexico **1968**, apparition du  *tartan*
- En **1970**, création de  *Nike* , faisant suite au " *running boom* " et au développement de la  *biomécanique*

Spalding **MARATHON**  
*Magador*  
Long Distance Running Shoes



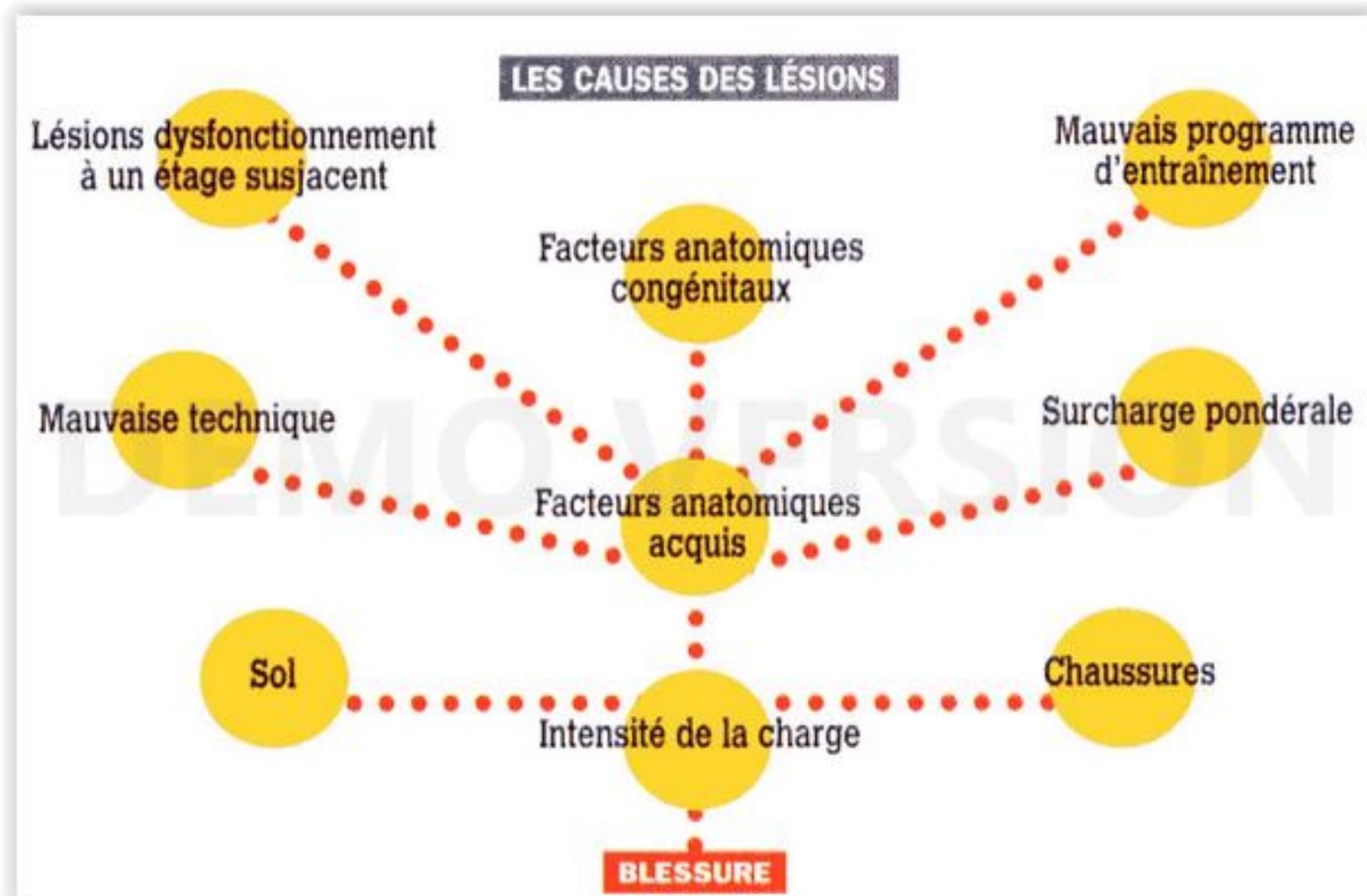
Les frères Dassler

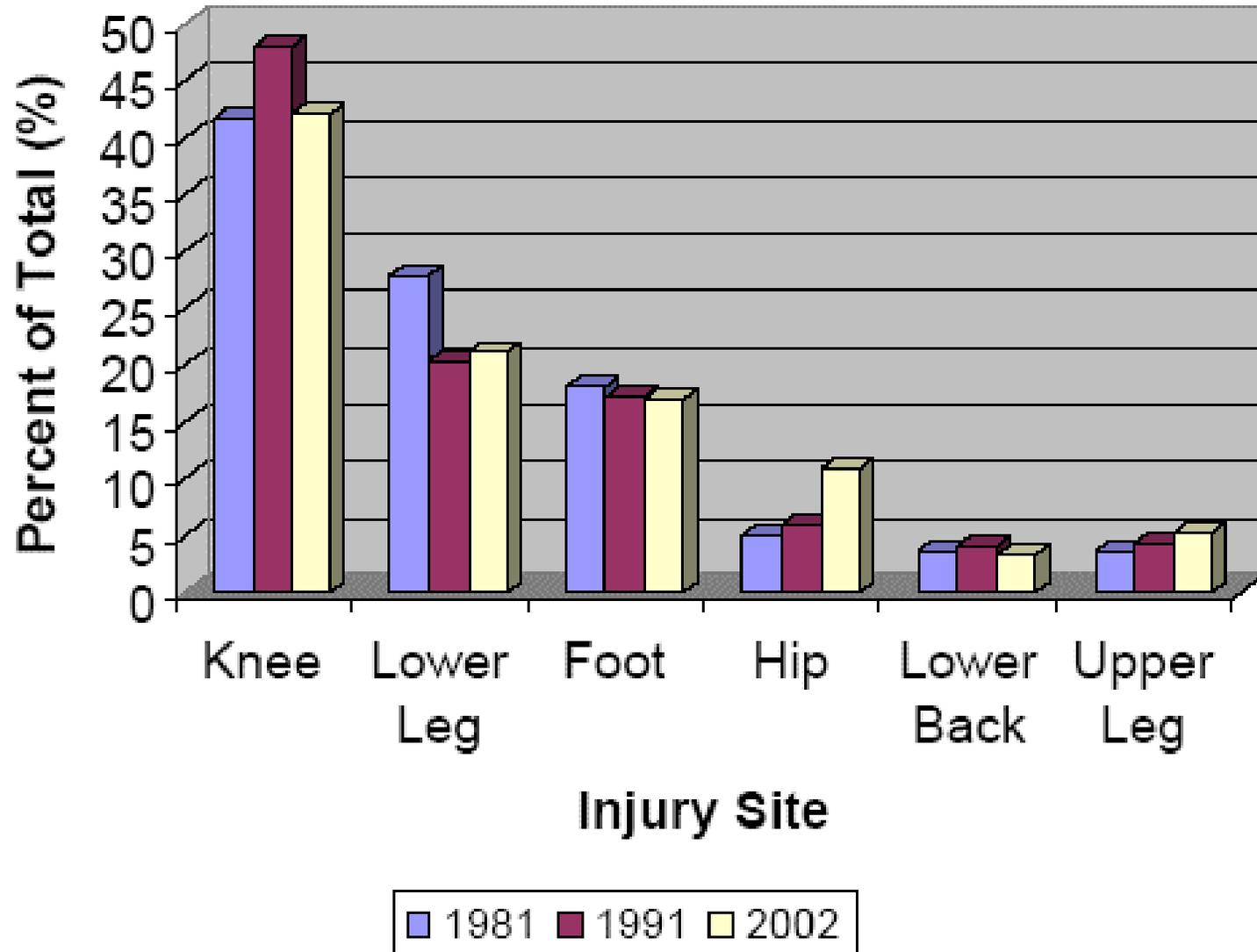


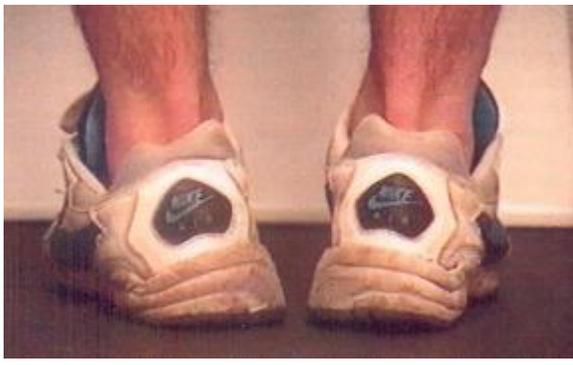
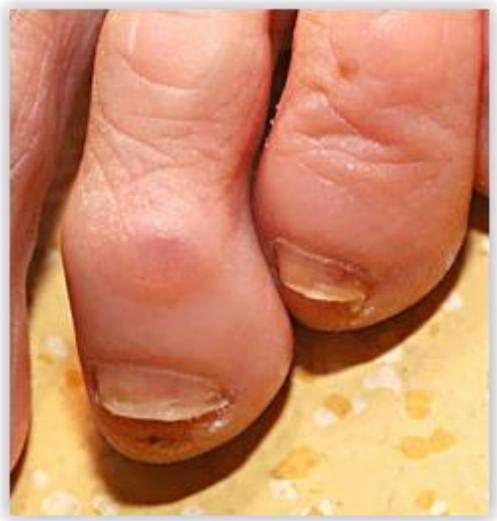


**CA (2016) : 32,4 milliards de \$**











	Femmes			Hommes		
<b>2x</b>	22 h 07 min 00 s	<b>Tina Bischoff</b> États-Unis	Double Iron de Huntsville 1994	19 h 50 min 12 s	<b>Adrian Brennwald</b> Suisse <sup>15</sup>	Neulengbach, Autriche 2011
<b>3x</b>	1 j 13 h 54 min 54 s	Astrid Benöhr Allemagne	Triple-Ultra-Triathlon Lensahn 1996	1 j 05 h 47 min 57 s	Luis Wildpanner Autriche	Triple-Ultra-Triathlon Lensahn 2003
<b>4x</b>	2 j 11 h 15 min 00 s	Astrid Benöhr Allemagne	Székesfehérvár, Hongrie 1993	2 j 05 h 41 min 00 s	<b>Søren Højbjerg</b> Danemark	Székesfehérvár, Hongrie 1993
<b>5x</b>	3 j 14 h 44 min 37 s	Astrid Benöhr Allemagne	Dutch Five Triathlon, 1994 <sup>16</sup>	3 j 01 h 18 min 16 s	<b>Emmanuel Conraux</b> France	Monterrey, Mexique 2005
<b>10x</b>	10 j 09 h 14 min 52 s	Silvia Andonie Mexique	Monterrey, Mexique 1992	8 j 00 h 08 min 26 s	<b>Fabrice Lucas</b> France	Monterrey, Mexique 1997 <sup>17</sup>
<b>15x</b> <sup>18</sup>	16 j 19 h 01 min 54 s	Silvia Andonie Mexique	Monterrey, Mexique 1995	13 j 00 h 22 min 45 s	<b>Jaroslav Pavelka</b> République tchèque	Monterrey, Mexique 1995
<b>20x</b> <sup>19,20</sup>	26 j 19 h 01 min 49 s	Silvia Andonie Mexique	Double DecaTriathlon Mexico 1998	18 j 05 h 21 min 40 s	<b>Vidmantas Urbonas</b> Lituanie	Double DecaTriathlon Mexico 1998



482 122 16 0 21

J'aime Partager Tweeter Partager Commenter

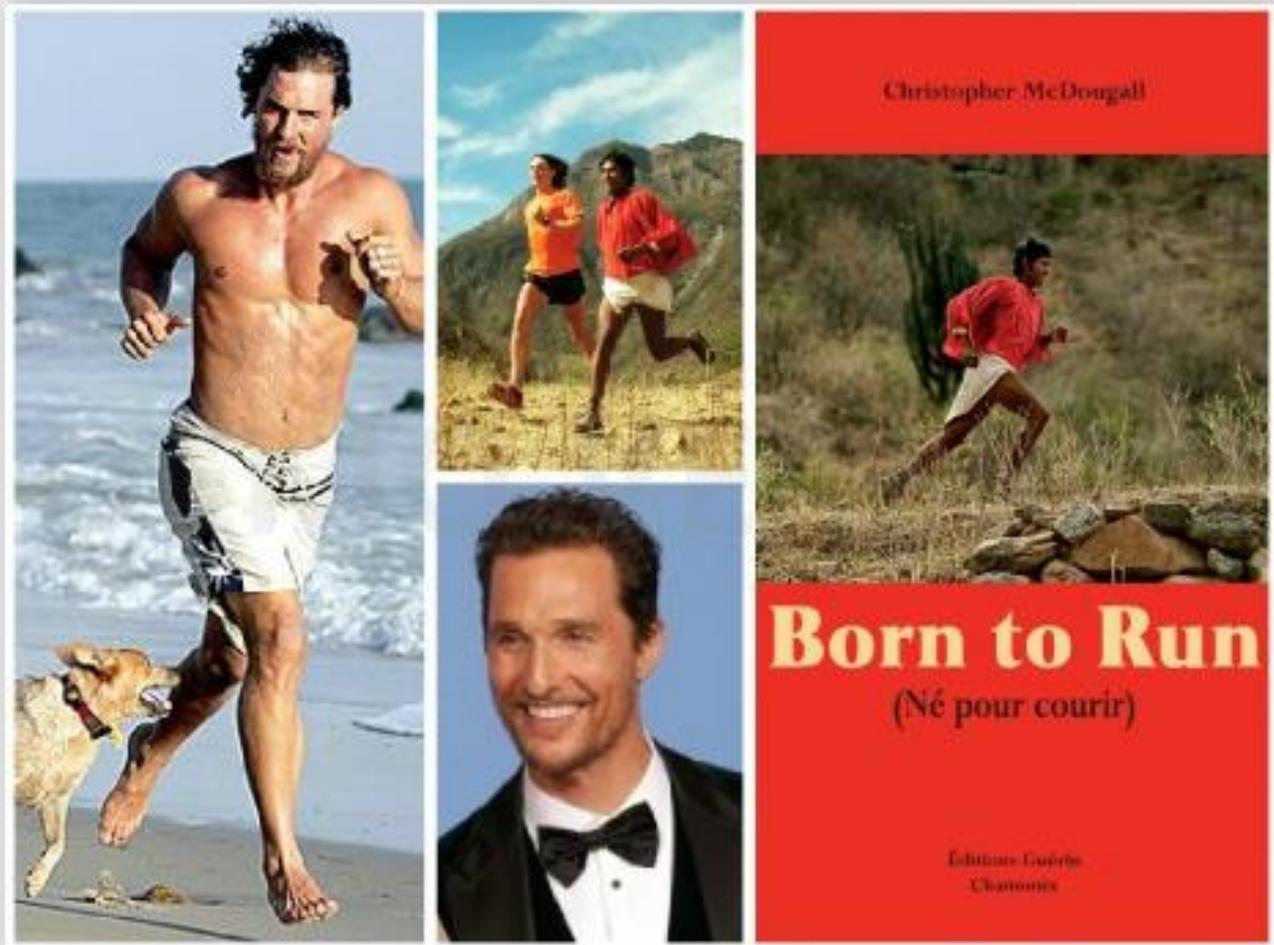
in Share Share 0

SPORTS - Coiffé de son éternel turban Sikh, un Britannique de 101 ans, sans doute le plus vieux marathonien du monde, a couru dimanche 24 février à Hong Kong sa dernière course. Fauja Singh, surnommé "la tornade en turban", a commencé à courir à 89 ans et a terminé depuis neuf marathons, dont ceux de Londres et New York. Il a réussi son meilleur temps à Toronto, en 5 heures, 40 minutes et 4 secondes.

Spalding *MARATHON*  
*Magnum*  
Long Distance Running Shoes

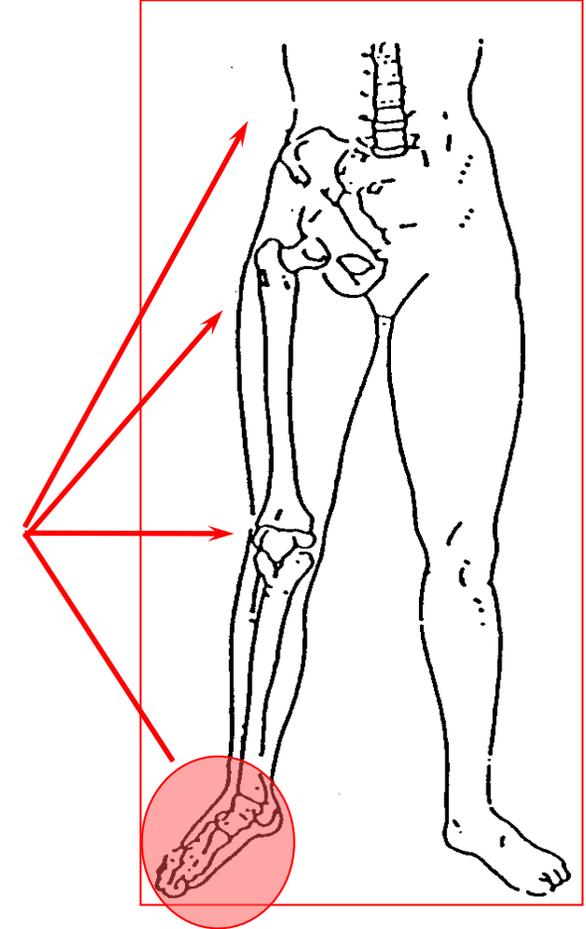








## *La podologie.....*



## *Stretching / Stabilisation.....*





## *A quoi servent les étirements ?*

- Augmenter la mobilité articulaire
- Préparer la musculature à l'effort
- Limiter les accidents myotendineux

## *A quoi servent les étirements ?*

- Augmenter la mobilité articulaire

### *Quand ???*

Peu importe si l'intensité de l'étirement est ***progressive***  
et ***infra douloureuse***

**MAIS** à distance d'une compétition, d'une épreuve sportive

**=> *travail de fond***

## *A quoi servent les étirements ?*

- Préparer la musculature à l'effort

### *Quand ???*

A l'issue de l'échauffement car les mouvements, proches du geste sportif, sont réalisés sur une ***amplitude progressivement maximale*** et ensuite à une ***vitesse d'exécution*** qui devient également ***progressivement maximale***.







## Large Prospective Study Shows Orthoses Decrease in Injury Rate in Military



- 400 military officer trainees were followed prospectively over 7 week period of basic training
- 2 groups: 200 - no orthoses, 200 - with orthoses
- Total injuries in no orthosis group = 61
- Total injuries in orthosis group = 21
- Significant injury risk reduction with orthoses ( $P < .0001$ )
- Over 10x reduction in MTSS with orthoses
- 7x reduction in CECS with orthoses

Franklyn-Miller A, Wilson C, Bilzon J, McCrory P: Foot orthoses in the prevention of injury in initial military training. A randomized controlled trial. *Am J Sports Med*, 39:30-37, 2011.



## *Take-home message...*

*Quand tout va bien..... => Pensez prévention*

*=> Mobilité, stretching....*

*=> Nutrition, Hydradation,.....*

*=> Equipement*

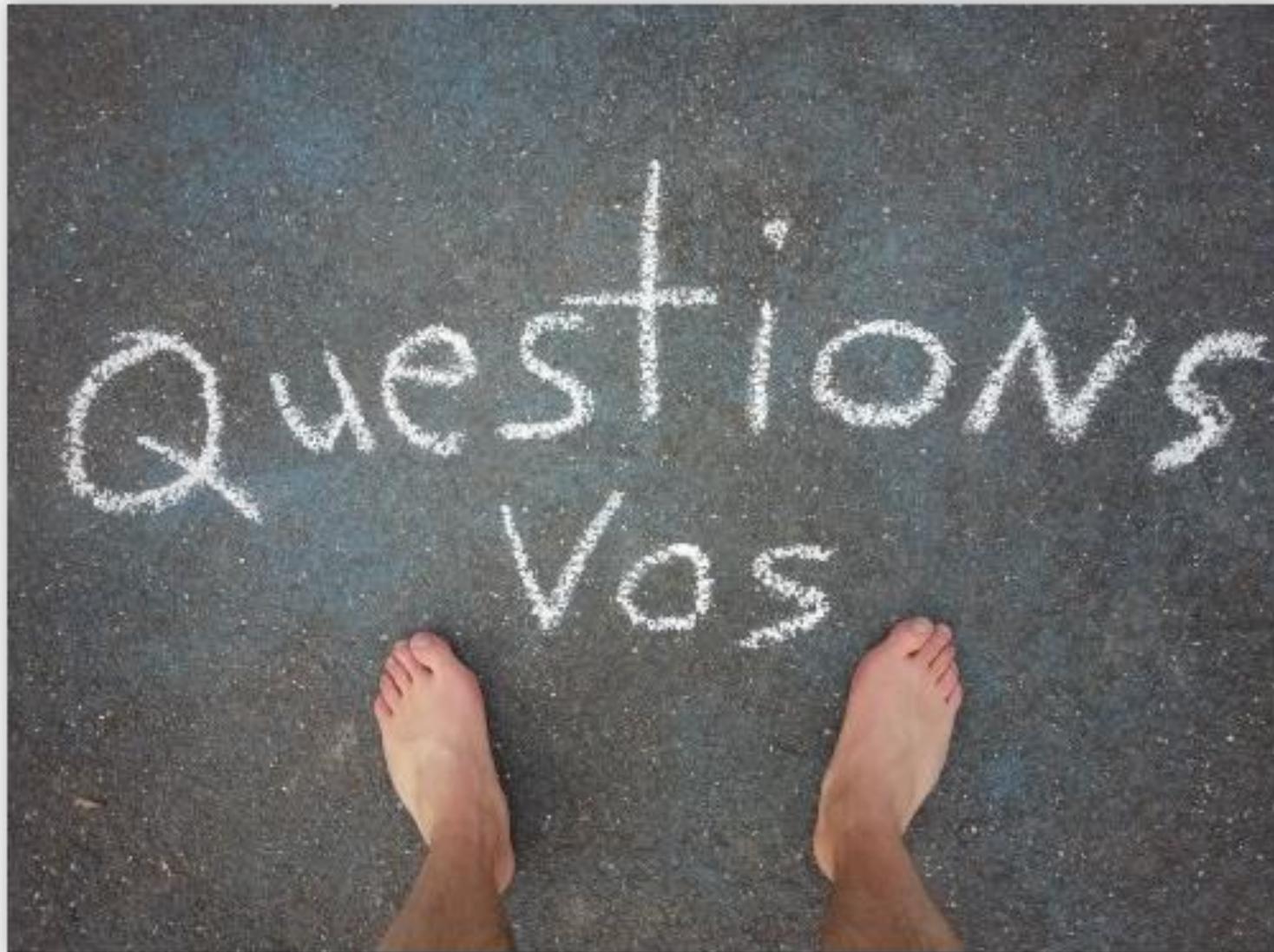
*=> Entraînement*

*Quand cela va moins bien.....*

*=> Facteurs extrinsèques*

*=> Médecin du sport*

*=> Kiné / Podologue*



# Prévention - Equipement - Préparation sur mesure

## 3 piliers pour progresser sans se blesser!

Prévention des pathologies liées à la course à pied :  
quelles solutions?

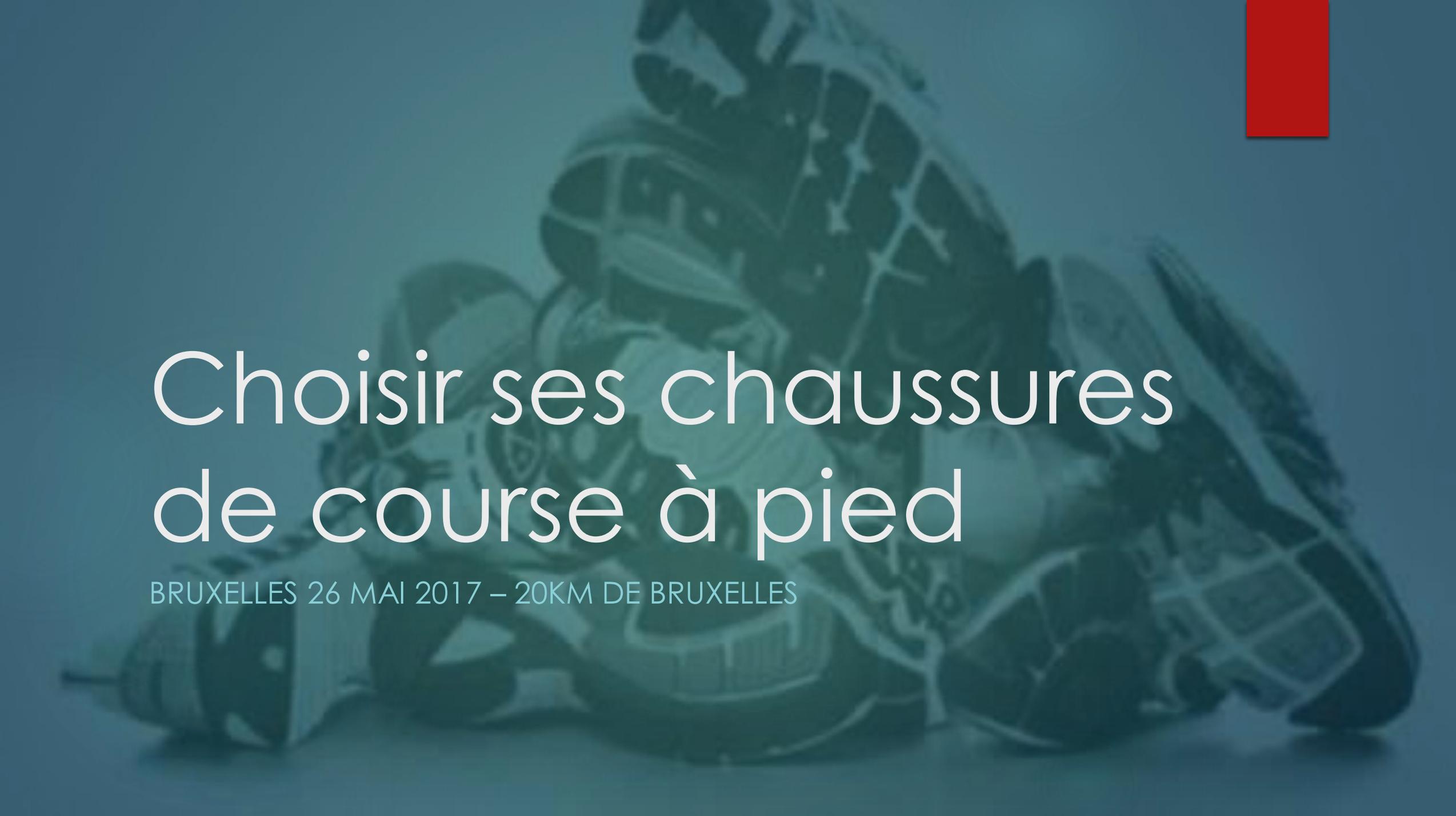
Comment bien choisir sa chaussure de running ?

Un entraîneur personnel pour progresser sans se blesser!

Panel de discussion, Q&A avec nos élites



**GESPODO**



# Choisir ses chaussures de course à pied

BRUXELLES 26 MAI 2017 – 20KM DE BRUXELLES

# Qui suis-je?

## ❖ UN COUREUR!

- ▶ Champion de Belgique sur 1500m en junior
- ▶ 2 sélections nationales aux Championnats du monde et d'Europe de cross
- ▶ 3'45 sur 1500m
- ▶ 1h05 aux 20km de BXL
- ▶ +80.000km parcourus = 2x le tour du monde en courant!
- ▶ +/- 100 paires de « running » usées.

## ❖ SALES MANAGER @ JOGGING PLUS

- ▶ Test et sélection des chaussures en magasin
- ▶ 8 ans d'expérience



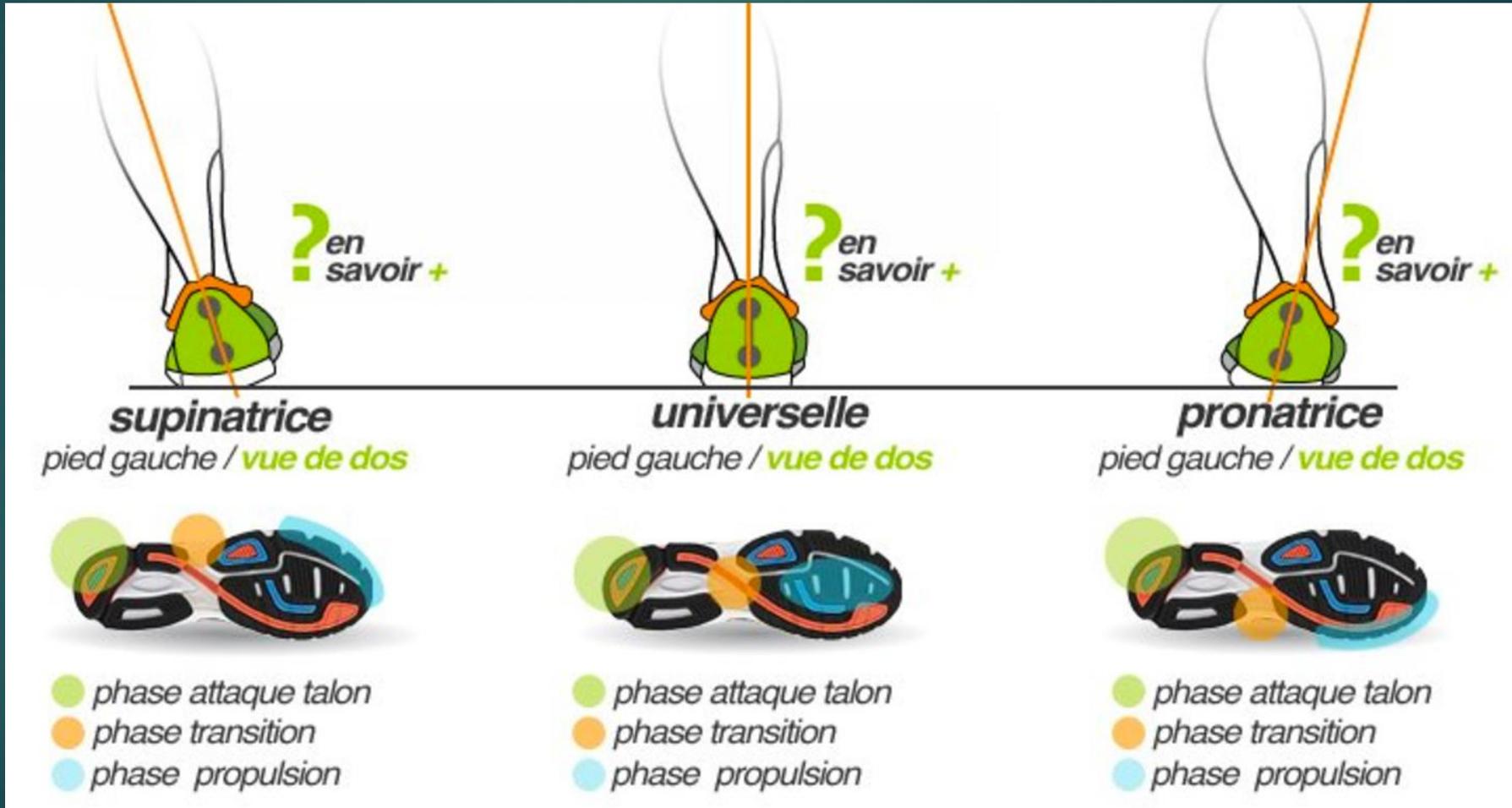
# LES CHAUSSURES DE COURSE A PIED

Comment choisir parmi toutes les possibilités?



# Choisir ses chaussures de course à pied

SELON LA **STABILITE** : supinatrice – universelle – pronatrice



# Choisir ses chaussures de course à pied

SAUF QUE....

- ▶ Des chaussures neutres se révèlent plus stables que des chaussures avec support de pronation
- ▶ Dans une même catégorie, les résultats varient fortement d'une marque à l'autre, lié aux matériaux utilisés (plus ou moins denses)
- ▶ La cheville ne dit pas tout...
  - Alignement des genoux?
  - Présence ou absence de douleur chez le coureur?
- ▶ Choix entre semelle ou chaussure "anti-pronatrice"?
- ▶ FAUT-IL VRAIMENT UN SUPPORT?

# Choisir ses chaussures de course à pied

## SELON L'AMORTI

**AMORTI**

La plaque Wave garantit une meilleure répartition de l'onde de choc au moment de l'impact au sol, assurant ainsi un excellent amorti.

**GEL**

**ASICS® GEL™ CUSHIONING SYSTEM**

Enhances shock attenuation during propulsion.

**CS AMORTI AVANT**

**ARK STAB STABILITÉ**

**INSERT POD**

**CS AMORTI ARRIÈRE**

# Choisir ses chaussures de course à pied

## Qu'est ce que l'amorti?

- ▶ Le fait de limiter l'impact de l'énergie produite lorsque vous courez sur votre corps.  
En clair, la semelle de votre chaussure absorbe une partie de cette énergie et la dissipe, au lieu de la renvoyer sur vos os, muscles et articulations.
- ▶ Ne se voit pas à l'œil nu (test en labo)
- ▶ Principalement 2 matières :
  - ▶ l'**EVA** (éthylène-acétate de vinyle )
  - ▶ le **TPU** (polyuréthane thermoplastique), utilisé par Adidas pour sa technologie Boost, et par Saucony pour l'Everun
- ▶ C'est bien la qualité de l'EVA ou du TPU qui font la différence entre un amorti de bonne facture et un amorti défaillant.  
=> Ne se voit pas à l'œil nu!

# Choisir ses chaussures de course à pied

## En pratique, ça se passe comment ?

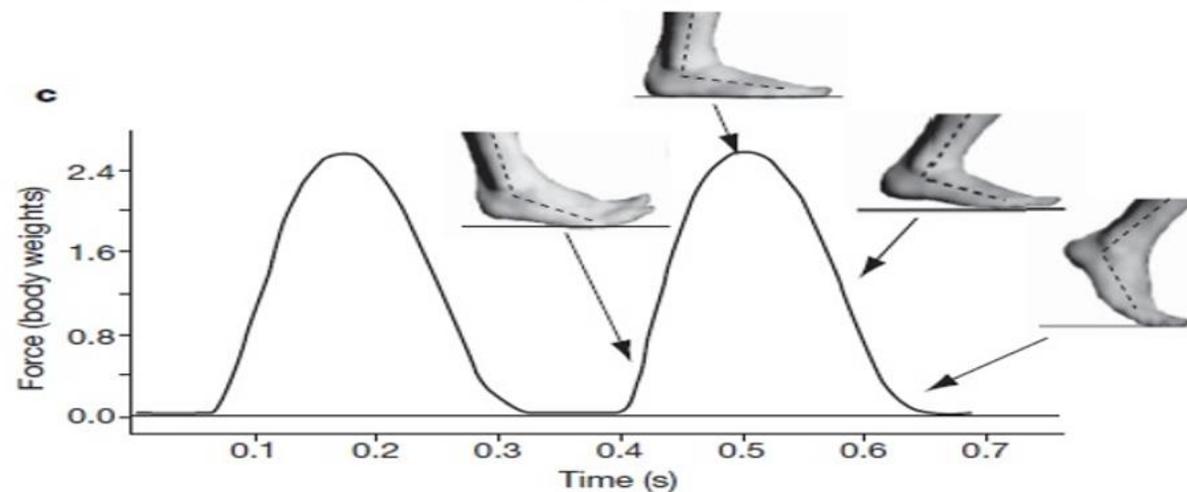
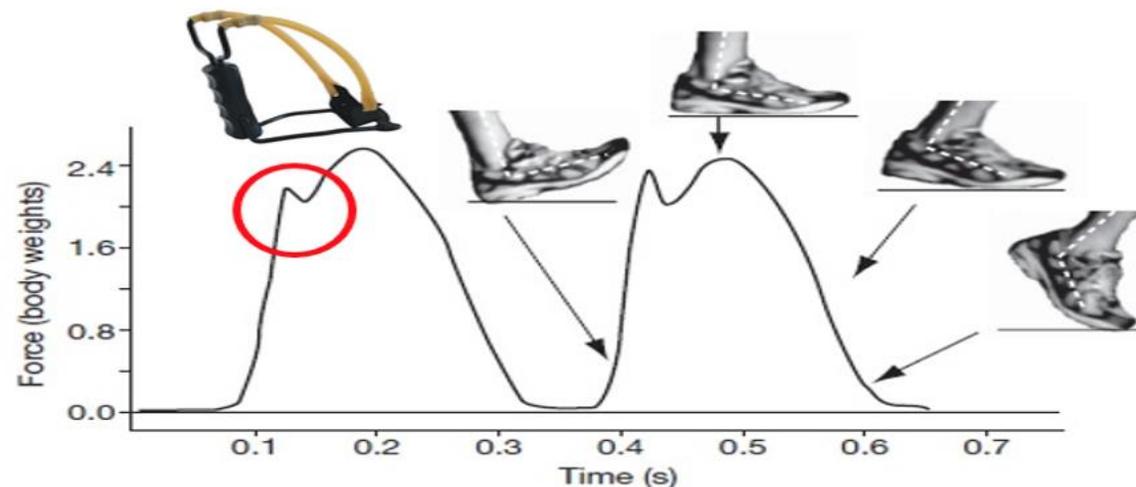
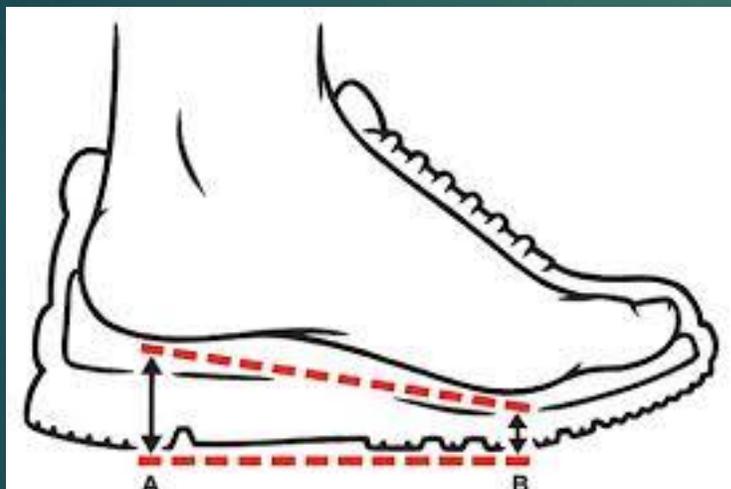
- ▶ La grande majorité des semelles sont confectionnées à base de ces 2 matières (EVA ou TPU)
- ▶ *Plus certains additionnels* (du gel, du TPU, de l'air, du Wave ...) qui viennent en complément de l'EVA afin d'apporter des spécificités propres à chaque marque, leur permettant ainsi de se différencier.

## Amorti ne veut pas dire confort

- ▶ ! « L'amorti ne se sent pas » => en labo
- ▶ Amorti et confort sont des notions différentes, toutes deux essentielles.
- ▶ En termes de sensation, ce que vous parviendrez à jauger, c'est uniquement le confort (mais c'est déjà bien !).

# Choisir ses chaussures de course à pied

SELON LE "DROP"



# Choisir ses chaussures de course à pied

## C'est quoi le « drop » ?

- ▶ Le drop (exprimé en millimètres) mesure la **différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied**, soit la différence entre l'épaisseur de la semelle à l'arrière et à l'avant de la chaussure.
- ▶ **Plus cette différence est petite, plus la foulée du coureur est naturelle**, car il pose moins le talon au sol à l'attaque de sa foulée et court plus sur l'avant du pied  
=> on diminue l'impact au sol.
- ▶ Diminution de la norme : de 12mm -> 10 – 8 – voire 4mm
- ▶ Minimalisme : <4mm (+ notion de flexibilité et légèreté)
- ▶ Attention! Drop bas = surcharge de la chaîne musculaire postérieure
  - ▶ Intéressant mais demande une adaptation progressive + technique de course + stretching

# Choisir ses chaussures de course à pied

- ▶ Selon la **PERFORMANCE**: notion de dynamisme



- ▶ Selon le **TERRAIN**: trail ou route?



# En résumé: les questions à se poser

- ❑ Quelle activité vais-je pratiquer?
  - ▶ Fréquence : nombre d'entraînements par semaine
  - ▶ Terrain : route, forêt, piste d'athlétisme
  - ▶ Type d'entraînement : longues sorties, interval training, sprint.
  
- ❑ Quel est mon profil de coureur ?
  - ▶ Morphologie : poids – taille
  - ▶ Foulée : neutre – pronateur / attaque talon – mi-pied – avant pied
  
- ❑ SURTOUT Quelles sont mes envies de coureur? Avec quel type de chaussures ai-je envie de courir et quelles sont les sensations recherchées?
  - ▶ NE PAS OUBLIER LA NOTION DE PLAISIR!!!

# Conclusion : comment choisir?

- ▶ En allant dans un magasin spécialisé et en écoutant les conseils des vendeurs compétents
- ▶ En tenant compte des éventuelles prescriptions « médicales »
- ▶ En tenant compte du type d'utilisation : entraînement, compétition, trail, piste.
- ▶ Et en écoutant ses sensations et ses envies!
- ▶ Pour au final trouver « sa » chaussure!



MERCI pour votre écoute! 😊

# Prévention - Equipement - Préparation sur mesure

## 3 piliers pour progresser sans se blesser!

Prévention des pathologies liées à la course à pied :  
quelles solutions?

Comment bien choisir sa chaussure de running ?

**Un entraîneur personnel pour progresser sans se blesser!**

Panel de discussion, Q&A avec nos élites

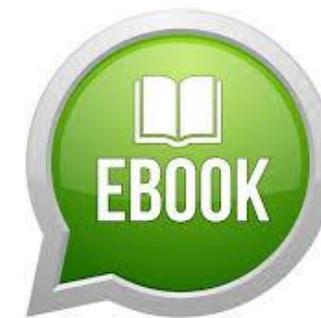
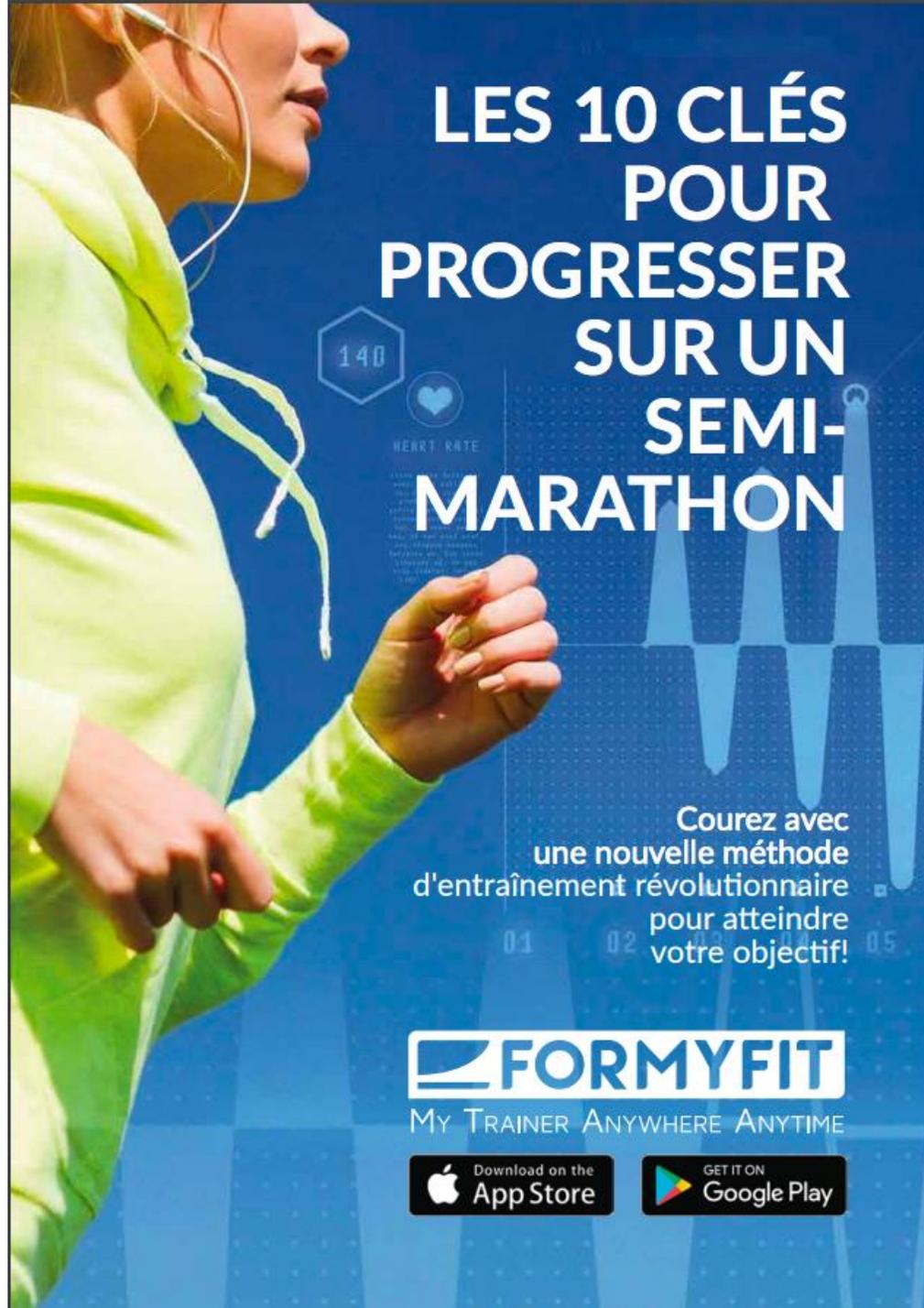


**GESPODO**



## Auteurs :

Fernand BRASSEUR  
Vincent ROUSSEAU  
Fred COLANTONIO  
Laurent BAIJOT



● semi-marathon  
Search term

+ Compare

Belgium ▼

Past 12 months ▼

All categories ▼

Web Search ▼

Interest over time ?





# Formyfit Ton plan d'entraînement en course à pied

iPhone - Published by: Formyfit sprl ( ASO Report updated on May 26, 2017 )

Export to PDF | Customize PDF | Export to XLS

France French

Add competitors

- OVERVIEW ANALYTICS KEYWORDS NEW REVIEWS & RATINGS

KEYWORDS LIST 1 (1) + Add keywords list

SUGGESTED KEYWORDS DOWNLOADS RANKED KEYWORDS AUTO-SUGGESTION FROM APPLE CATEGORY

Keyword	Percentage
plan entrainement sem	44.3%
e sport	26.9%
plan entrainement marat	19.8%
running	3.9%
marathon training	1.2%
semis	1.2%
entrainement sportif	0.9%
jogging	0.8%
entrainement sport	0.6%
coach sportif	0.4%



# Formyfit Ton plan d'entraînement en course à pied

iPhone - Published by: Formyfit sprl ( ASO Report updated on May 26, 2017 )

Export to PDF | Customize PDF | Export to XLS

Belgium French

Add competitors

- OVERVIEW
- ANALYTICS
- KEYWORDS **NEW**
- REVIEWS & RATINGS

KEYWORDS LIST 1 ( 12 ) [+ Add keywords list](#)

SUGGESTED KEYWORDS **DOWNLOADS** RANKED KEYWORDS AUTO-SUGGESTION FROM APPLE CATEGORY

Keyword	Percentage
running plan	60.5%
plan	15.8%
programme	7.8%
pied	4.0%

Keyword	Percentage
running	3.7%
✓ entrainement	2.2%
✓ marathon	2.0%
✓ endurance	1.7%

Keyword	Percentage
✓ debutant	1.2%
✓ entrainements	1.0%



# Les 10 clés pour progresser sur un semi-marathon

## Auteurs :

Vincent ROUSSEAU, Fernand BRASSEUR, Laurent BAIJOT, Fred COLANTONIO

- 1. VOTRE PREPARATION GENERALE**  
- Fernand BRASSEUR 2-3
- 2. VOTRE ALIMENTATION : MANGEZ SEREINEMENT AVANT ET APRES LA COMPETITION**  
- Laurent BAIJOT 4-7
- 3. VOTRE HYGIENE DE VIE**  
- Vincent ROUSSEAU 8-12
- 4. VOTRE ATTITUDE LE JOUR J**  
- Fernand BRASSEUR 13-14
- 5. VOTRE MENTAL : ADOPTEZ L'ATTITUDE GAGNANTE**  
- Fred COLANTONIO 15-16
- 6. VOTRE ENVIRONNEMENT**  
- Fernand BRASSEUR 17-19
- 7. VOTRE ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**  
- Fernand BRASSEUR 20-21
- 8. VOTRE POIDS**  
- Vincent ROUSSEAU 22-23
- 9. VOTRE PLANIFICATION DE COURSES INTERMEDIAIRES**  
- Fernand BRASSEUR 24-26
- 10. VOTRE SENS PAR RAPPORT A L' OBJECTIF**  
- Laurent BAIJOT 27-28



LES 10 CLÉS  
POUR  
PROGRESSER  
SUR UN  
SEMI-  
MARATHON

140  
HEURE RATE

Courez avec  
une nouvelle méthode  
d'entraînement révolutionnaire  
pour atteindre  
votre objectif!

01 02 03

**FORMYFIT**  
MY TRAINER ANYWHERE ANYTIME

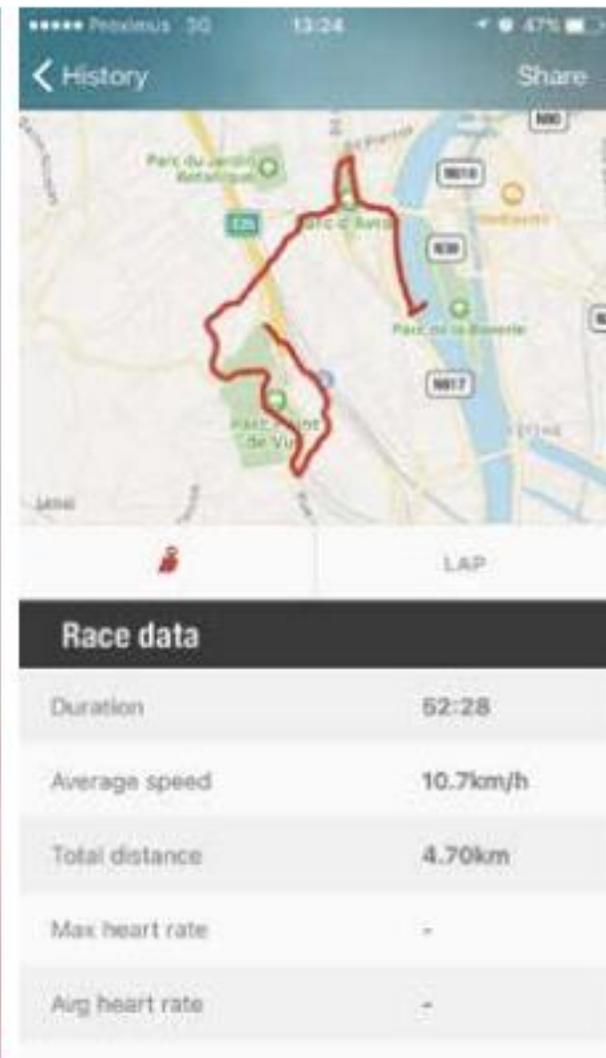
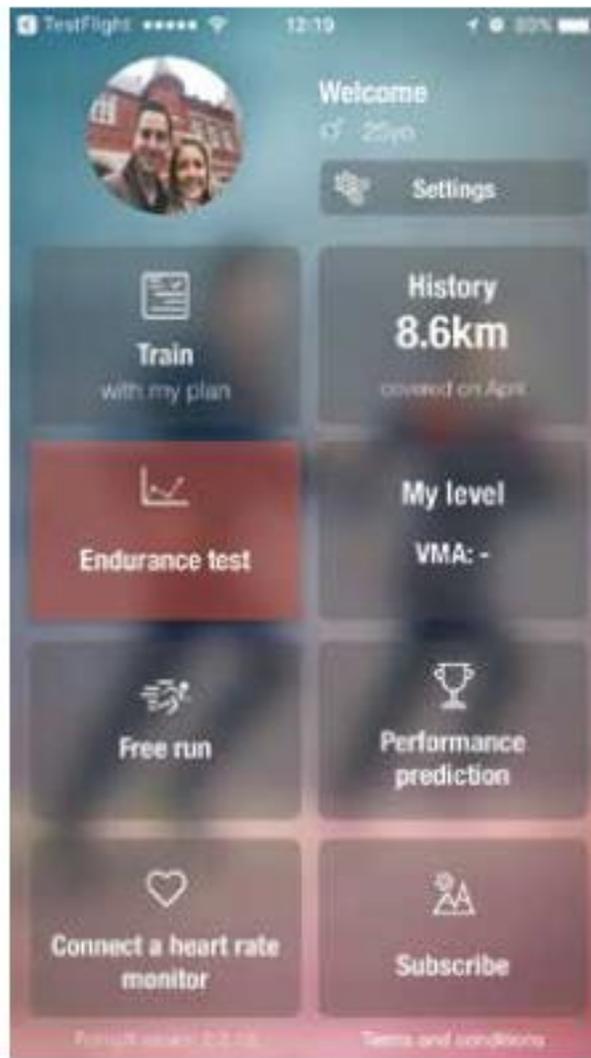
Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

The advertisement features a woman in a bright green hoodie running on the left side. The background is a dark blue with a grid pattern and some faint data-like elements. The text is in white and yellow, providing information about a 10-key guide for semi-marathon progress. It includes the FORMYFIT logo and instructions on where to download the app.

Inscrivez-vous maintenant et recevez un guide GRATUIT de 30 pages pour vous préparer à un semi-marathon!

<http://bit.ly/formyfit-semi-marathon>



Application disponible sur :



# Prévention - Equipement - Préparation sur mesure

## 3 piliers pour progresser sans se blesser!

Prévention des pathologies liées à la course à pied :  
quelles solutions?

Comment bien choisir sa chaussure de running ?

Un entraîneur personnel pour progresser sans se blesser!

Panel de discussion, Q&A avec nos élites





ATHLETES



# DIRK VANDERHERTEN

- **Triple vainqueur des 20km de Bruxelles (1983, 1986, 1987) - 57'50"**
- **Personal Best : 2.12'21" au marathon BK de Peer**
- **Double vainqueur du Marathon de Bruxelles - 2.15'32"**
- **10ième au championnat du monde IAAF de marathon de Rome - 2.16'42"**

# Dirk Vanderherten, en long comme en demi-long



• Le Vilvordien Dirk Vanderherten a remporté le premier marathon populaire de Bruxelles... comme il avait remporté l'année dernière les Vingt Kilomètres de Bruxelles. Le voici donc aussi brillant en long qu'en demi-long et les difficultés du parcours ne le mirent pas trop à l'épreuve puisqu'à l'arrivée, il regretta que le championnat national n'ait pas comporté autant de difficultés. Il estime qu'il aurait pu alors se qualifier pour les Jeux Olympiques de Los Angeles.

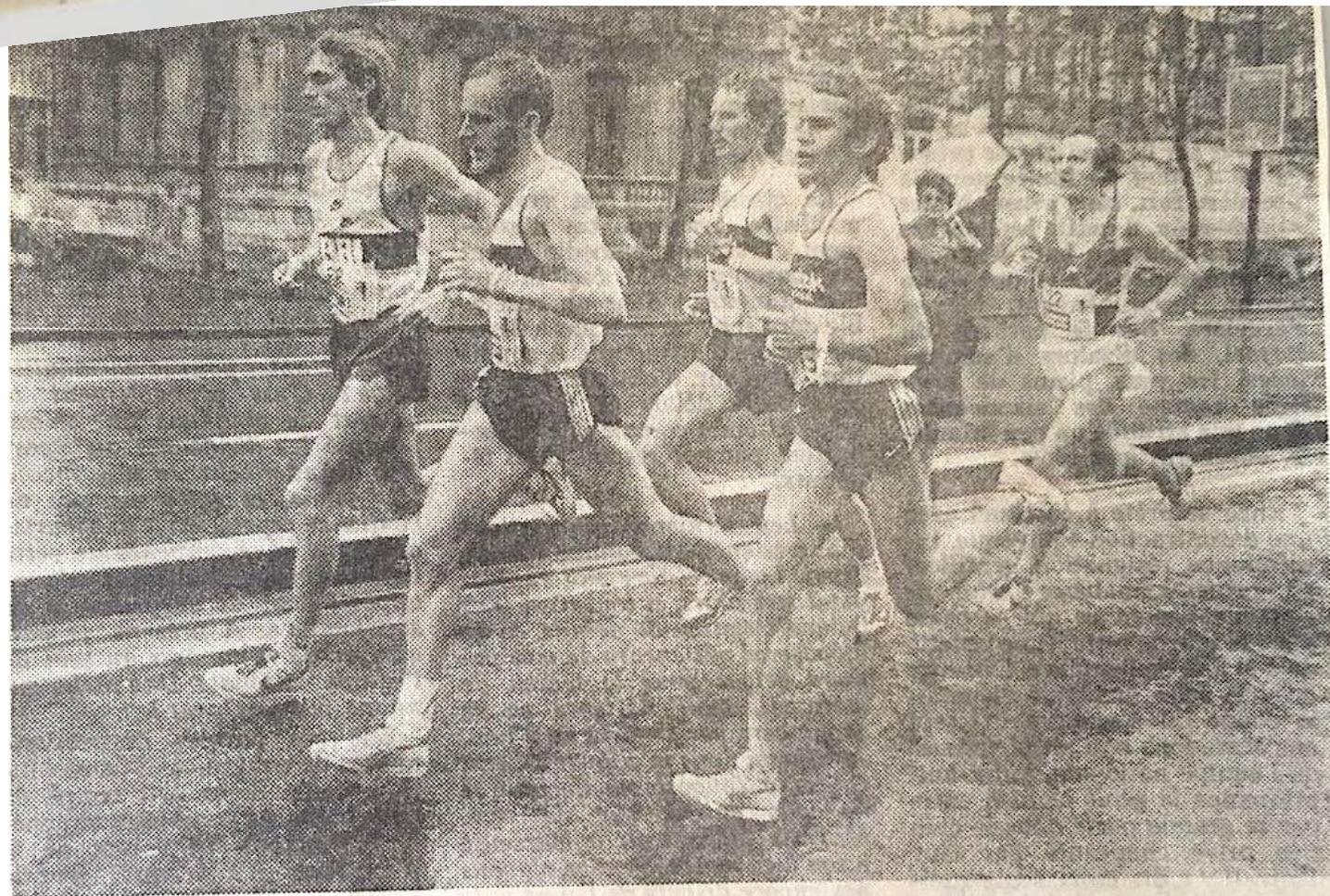
Toujours est-il que cette première édition remporta un très beau succès de participation avec plus de deux mille concurrents mais aussi de curiosité et d'intérêt. Voici une vue des spectateurs massés à l'avenue de Tervuren là où les concurrents bifurquaient vers le centre du village.

En tête de ce groupe, à gauche, on voit Dirk Vanderherten avec à ses côtés, au premier rang, Joset Pollet, Alain De Boeck, Lucien Rotiers, Jean-Marie Ancion et l'Irlandais Gerry Staunton. Derrière Jozef Pollat, on devine Rudy Diricks en compagnie duquel Dirk Vanderherten va bientôt s'isoler en tête de la course. Le deuxième groupe est déjà loin. A ce moment, treize kilomètres ont déjà été courus.

**Nos commentaires,  
des photos et  
la longue liste  
des arrivées  
dans nos pages**

# „20 KILOMETER VAN BRUSSEL”

● DE UITSLAG: 1. Alex HAEGELSTEENS 57.15; 2. Dirk Vanderherten 58.48; 3. Alain De Boeck 59.24; 4. R. Devos 59.36; 5. A. Vancamfort 59.43; 6. G. Braeckevelt 60.18; 7. P. Van der Elst 60.23; 8. M. Nauwelaers 60.40; 9. R. Dirickx 60.53; 10. F. Van Camp 60.58; 11. J.-M. Ancion 61.01; 12. R. Castilliaux 61.10; 12. R. Castilliaux 61.10; 13. J.P. Eudier 61.16; 14. J. Van Leirsberghe 61.18; 15. R. Van Bets 62.12; 16. P. Polet 62.14; 17. R. Nauwelaerts 62.19; 18. P. Adams 62.25; 19. J. Sebille z.t.; 20. P. De Greef 62.33.

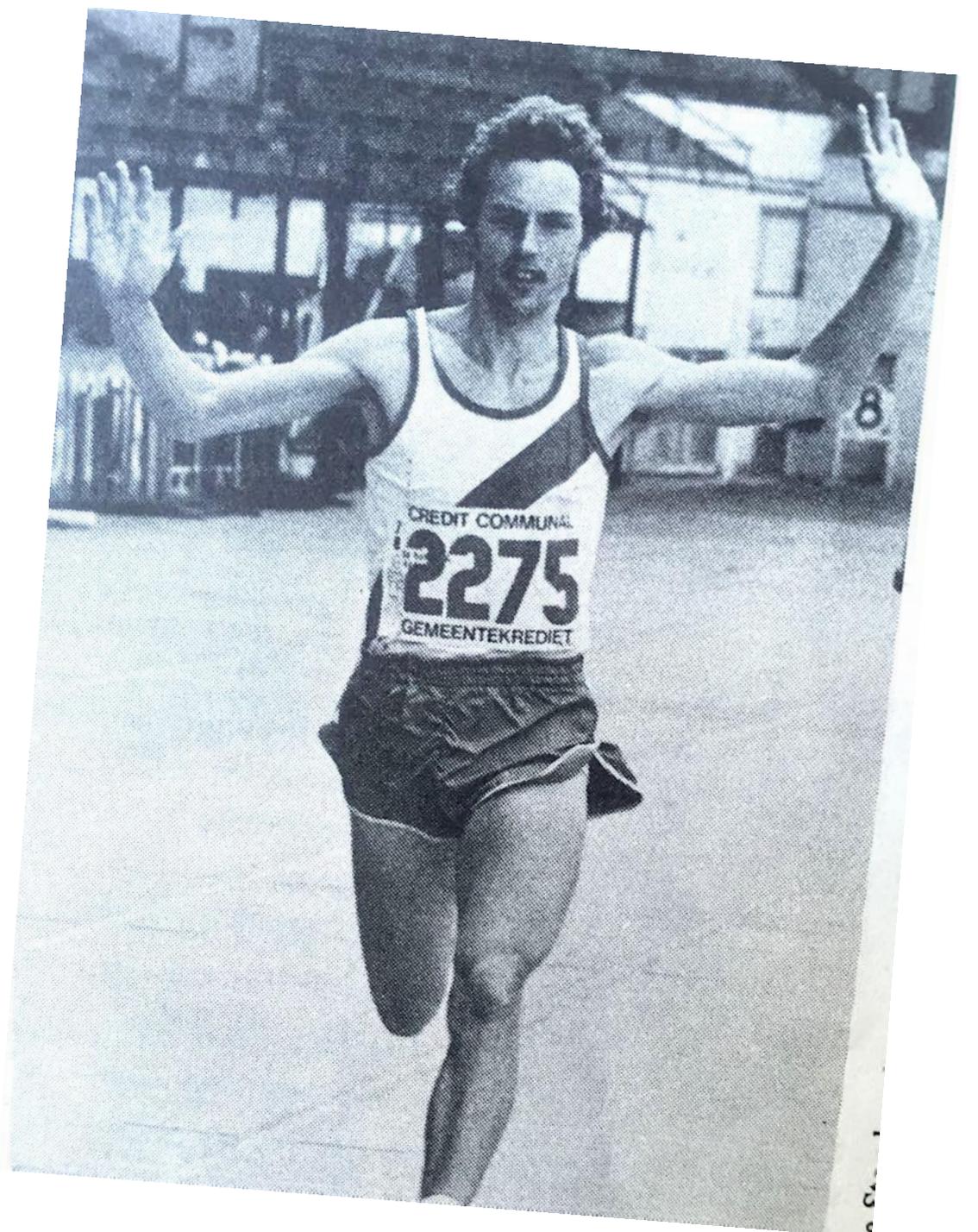
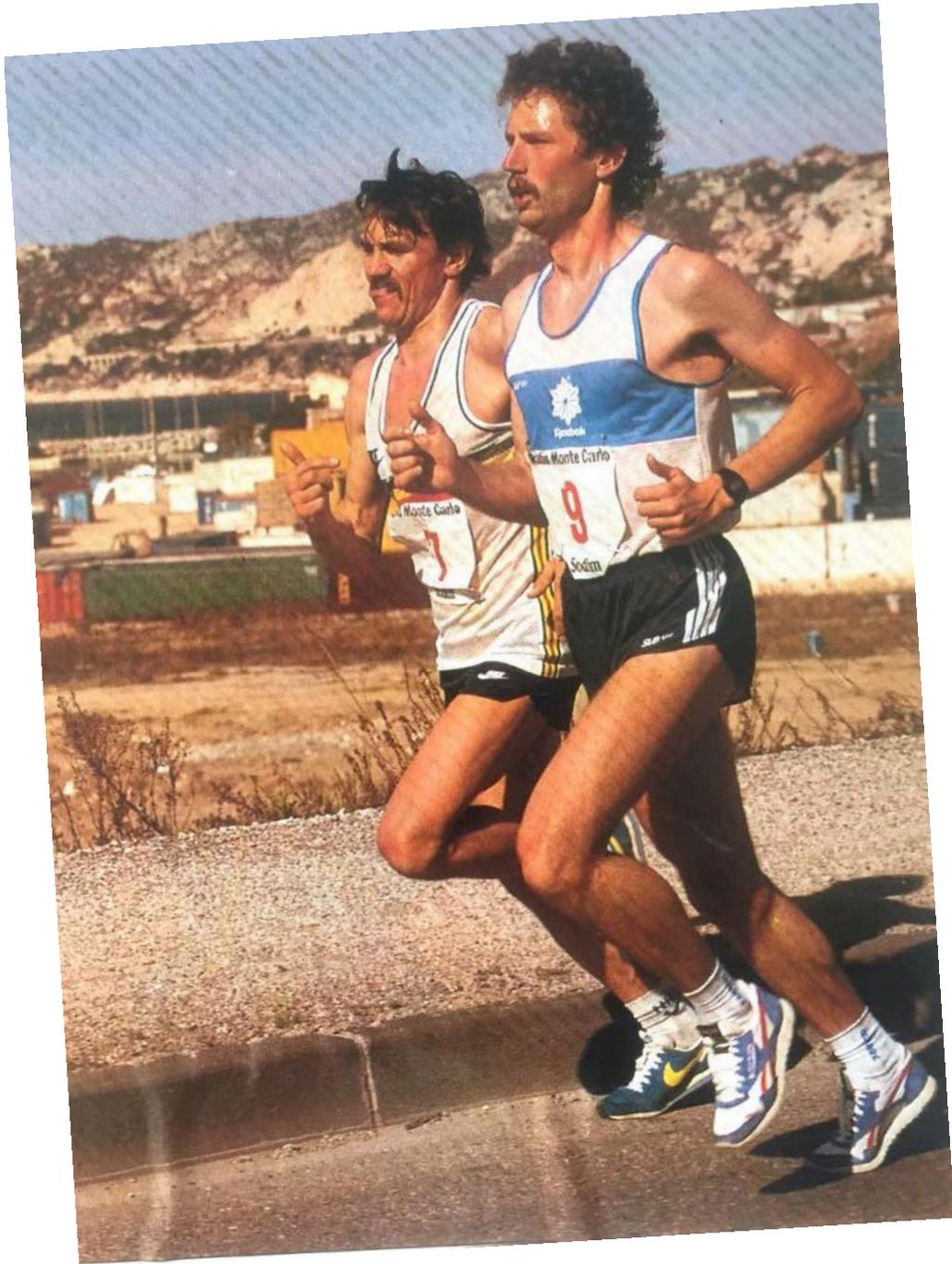


Peu avant la mi-course, sur l'avenue Louise, Alex Hagelsteens (BBL) et Dirk Vanderherten provoquent la cassure définitive. Quelques kilomètres plus loin Hagelsteens s'en ira, seul cette fois.



# ALAIN DE BOECK

- **3<sup>ème</sup> des 20KM de Bruxelles en 1983 – 59'24**
- **Personal Best : 2.15'15" au Marathon de Marseille**
- **Triple champion de Belgique du 1500m**
- **9 sélections en équipe nationale et 2 coupes d'Europe de marathon (Rome 85 – Huy 88)**





# SEBASTIEN DEWITTE

- **1H05 aux 20KM de Bruxelles en 2014**
- **3'45 sur 1500m**
- **Champion de Belgique du 1500m**
- **Record de Belgique du 2000m (junior) en 2'19**
- **2 sélections en équipe nationale**



# Q&A



**GESPODO**

# MERCI, Bonne Course !

Bilan podologique offert  
15% de remise sur l'équipement  
3 mois d'abonnement gratuits

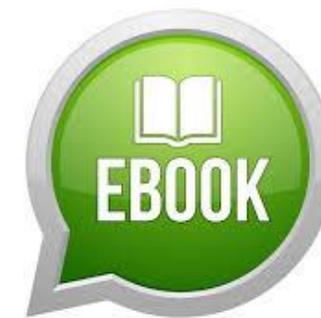
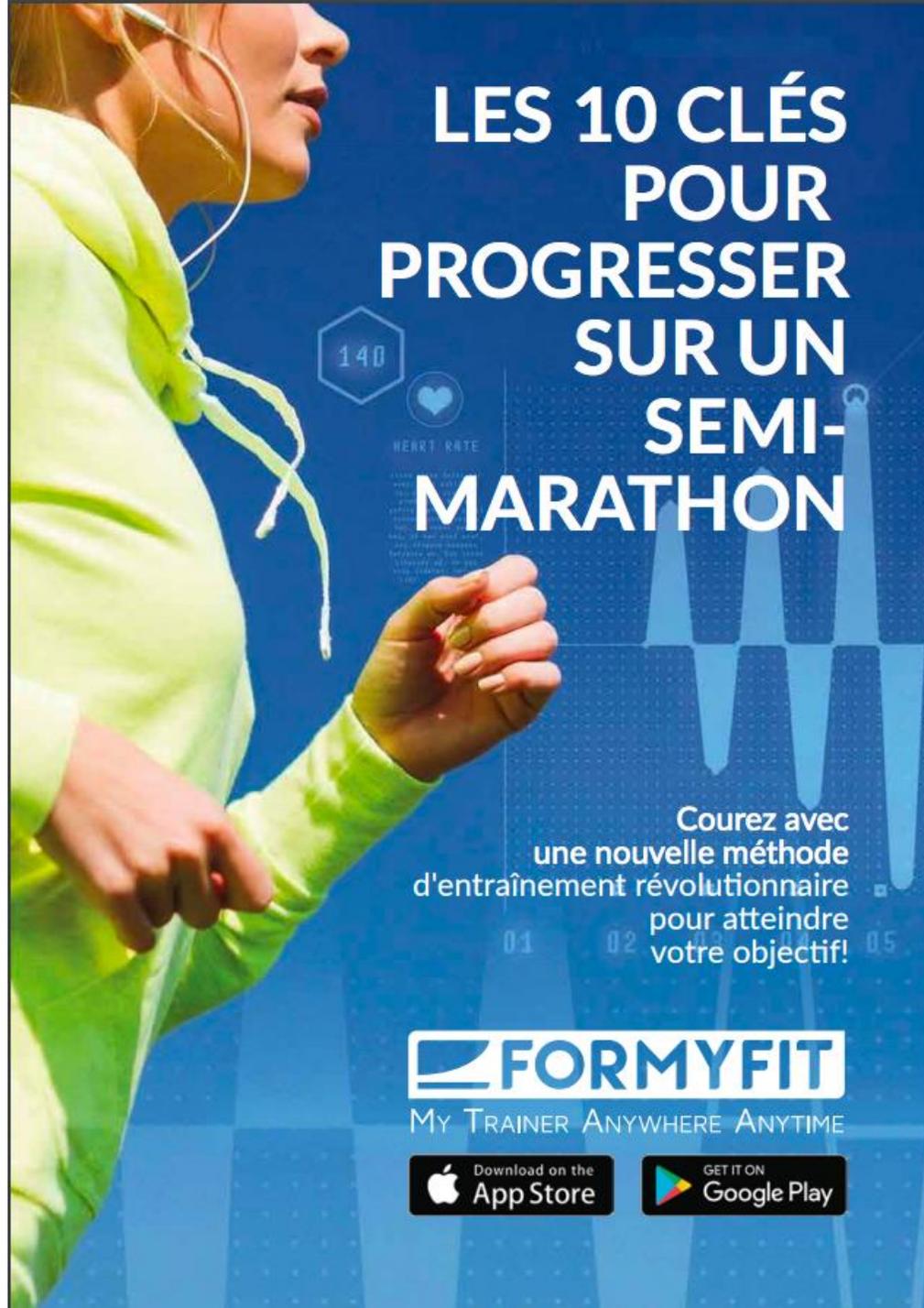


**GESPODO**



## Auteurs :

Fernand BRASSEUR  
Vincent ROUSSEAU  
Fred COLANTONIO  
Laurent BAIJOT



● semi-marathon  
Search term

+ Compare

Belgium ▼

Past 12 months ▼

All categories ▼

Web Search ▼

Interest over time ?





# Formyfit Ton plan d'entraînement en course à pied

iPhone - Published by: Formyfit sprl ( ASO Report updated on May 26, 2017 )

Export to PDF | Customize PDF | Export to XLS

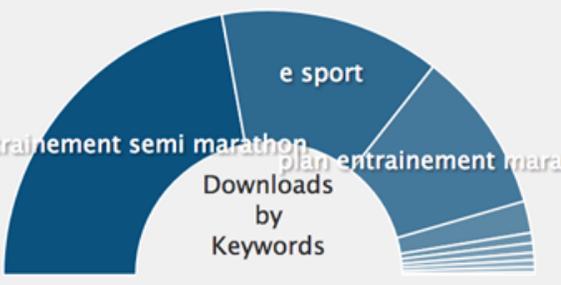
France French

Add competitors

- OVERVIEW
- ANALYTICS
- KEYWORDS **NEW**
- REVIEWS & RATINGS

KEYWORDS LIST 1 (1) + Add keywords list

SUGGESTED KEYWORDS   **DOWNLOADS ?**   RANKED KEYWORDS   AUTO-SUGGESTION FROM APPLE   CATEGORY



Keyword	Percentage
plan entrainement sem	44.3%
e sport	26.9%
plan entrainement marat	19.8%
running	3.9%
marathon training	1.2%
semis	1.2%
entrainement sportif	0.9%
jogging	0.8%
entrainement sport	0.6%
coach sportif	0.4%



# Formyfit Ton plan d'entraînement en course à pied

iPhone - Published by: Formyfit sprl ( ASO Report updated on May 26, 2017 )

Export to PDF | Customize PDF | Export to XLS

Belgium French

Add competitors

- OVERVIEW
- ANALYTICS
- KEYWORDS **NEW**
- REVIEWS & RATINGS

KEYWORDS LIST 1 ( 12 ) [+ Add keywords list](#)

SUGGESTED KEYWORDS   **DOWNLOADS** ?   RANKED KEYWORDS   AUTO-SUGGESTION FROM APPLE   CATEGORY

Keyword	Percentage
running plan	60.5%
plan	15.8%
programme	7.8%
pied	4.0%

Keyword	Percentage
running	3.7%
✓ entrainement	2.2%
✓ marathon	2.0%
✓ endurance	1.7%

Keyword	Percentage
✓ debutant	1.2%
✓ entrainements	1.0%



# Les 10 clés pour progresser sur un semi-marathon

## Auteurs :

Vincent ROUSSEAU, Fernand BRASSEUR, Laurent BAIJOT, Fred COLANTONIO

- 1. VOTRE PREPARATION GENERALE**  
- Fernand BRASSEUR 2-3
- 2. VOTRE ALIMENTATION : MANGEZ SEREINEMENT AVANT ET APRES LA COMPETITION**  
- Laurent BAIJOT 4-7
- 3. VOTRE HYGIENE DE VIE**  
- Vincent ROUSSEAU 8-12
- 4. VOTRE ATTITUDE LE JOUR J**  
- Fernand BRASSEUR 13-14
- 5. VOTRE MENTAL : ADOPTEZ L'ATTITUDE GAGNANTE**  
- Fred COLANTONIO 15-16
- 6. VOTRE ENVIRONNEMENT**  
- Fernand BRASSEUR 17-19
- 7. VOTRE ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**  
- Fernand BRASSEUR 20-21
- 8. VOTRE POIDS**  
- Vincent ROUSSEAU 22-23
- 9. VOTRE PLANIFICATION DE COURSES INTERMEDIAIRES**  
- Fernand BRASSEUR 24-26
- 10. VOTRE SENS PAR RAPPORT A L' OBJECTIF**  
- Laurent BAIJOT 27-28



LES 10 CLÉS  
POUR  
PROGRESSER  
SUR UN  
SEMI-  
MARATHON

140  
HEURE RATE

Courez avec  
une nouvelle méthode  
d'entraînement révolutionnaire  
pour atteindre  
votre objectif!

01 02 03

**FORMYFIT**  
MY TRAINER ANYWHERE ANYTIME

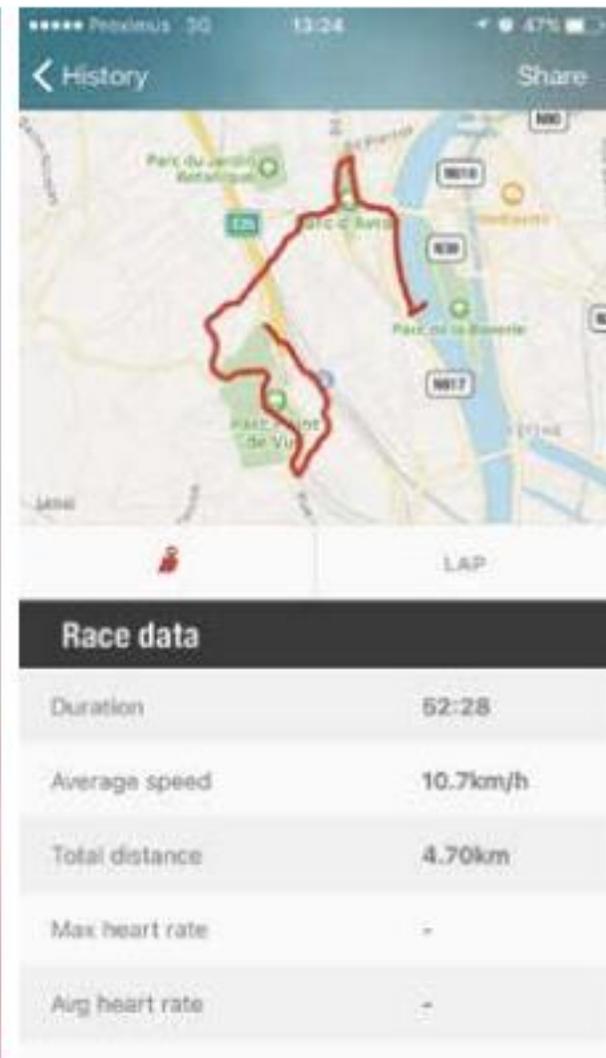
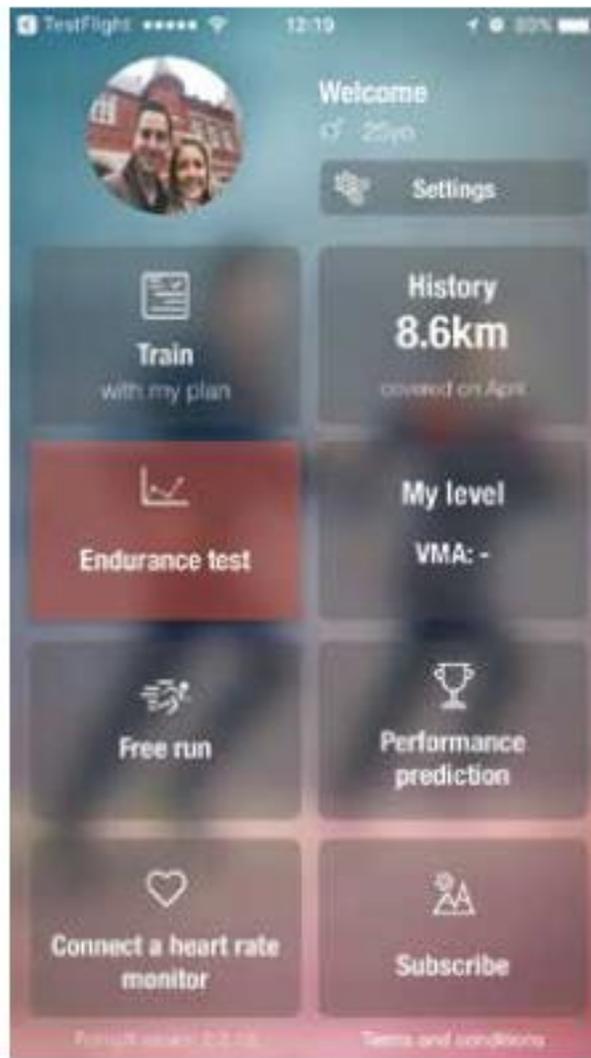
Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

The advertisement features a woman in a bright green hoodie running on the left side. The background is a dark blue with a grid pattern and some faint data-like elements. The text is in white and blue, with the main title in large, bold letters. At the bottom, there are logos for the App Store and Google Play.

Inscrivez-vous maintenant et recevez un guide GRATUIT de 30 pages pour vous préparer à un semi-marathon!

<http://bit.ly/formyfit-semi-marathon>



Application disponible sur :

