KIPRUN

DECATHLON

PRÉPAREZ-VOUS, L'HIVER APPROCHE !

Quels vêtements faut-il porter pour s'entraîner lorsqu'il commence à faire froid ? C'est un casse-tête pour bon nombre de Runners à l'arrivée de l'hiver : "que porter pour avoir ni trop froid, ni trop chaud ?"...
En effet, quand on court l'hiver, notre chaleur corporelle varie tout au long de la sortie : froid au départ...puis trop chaud au coeur de sa séance… puis à nouveau froid en fin d'exercice...

Avec la nouvelle collection textile hiver, Kiprun aide ainsi les coureurs et coureuses à résoudre cette traditionnelle prise de tête de l'hiver !

ZOOM SUR LA VESTE KIPRUN WARM FEMME

C'est bien connu, les femmes sont frileuses !!! Et pour les plus frileuses, voici la VESTE KIPRUN WARM pour courir avec toujours autant de plaisir, même lorsqu'il fait froid !

Idéale pour des températures inférieures à 5°C, pouvant être portée avec un tee-shirt ou un maillot manches longues léger en dessous, la VESTE KIPRUN WARM est **la nouveauté** de la gamme Kiprun Femme de cet hiver !

Tout a été pensé pour que la runneuse puisse trouver sa température corporelle idéale tout au long de sa sortie... Lorsque l'on commence un entraînement, on a souvent froid au début ; voilà pourquoi des **moufles et passe-pouces** ont été intégrés à la veste pour garder les mains au chaud si besoin. Aussi, elle est dotée d'un **panneau coupe-vent matelassé** sur l'avant et d'un **tissu qui évacue la transpiration au niveau du dos** (zone de sudation très forte chez les runners).

Le petit plus de la VESTE KIPRUN WARM, c'est l'ouverture positionnée sur chaque manche pour faciliter la lecture des informations de la montre, que l'on soit droitière ou gauchère.

Elle est disponible en coloris noir dans les magasins Decathlon et sur decathlon.fr au prix de vente conseillé de **40€**
.

ENTRE FROID ET CHAUD...

Pour avoir ni trop chaud, ni trop froid, le COLLANT KIPRUN SUPPORT FEMME est un allié en hiver !

Favorisant à la fois **l'évacuation de la transpiration et le maintien musculaire**, il est idéal pour courir par des températures inférieures à 10°C.
L'application de pressions sur différentes zones de la cuisse favorise le retour veineux et diminue la fatigue musculaire. Il permet également d'améliorer le confort dans la course et de réduire les courbatures grâce à la diminution des vibrations musculaires.

Ses petits plus : 1 poche dos imperméable pour le téléphone par exemple, 2 poches avant invisibles pour clé, carte et/ou mouchoir et 2 poches filet pour emmener des gels si besoin.

Il est disponible dans les magasins Decathlon et sur decathlon.fr au prix de vente de **25€**.

...ON TROUVE LE JUSTE MILIEU

En hiver, le runner a besoin d'avoir chaud... mais pas trop ! Il est important d'avoir chaud, et notamment en phase d'échauffement.

Pour cela, Kiprun a développé le PANTALON HOMME KIPRUN LIGHT avec une **coupe fittée adaptée à la pratique du running,** et parfait pour les runners qui s'entraînent l'hiver !

Ce pantalon est conçu, de par le choix de son composant principal **ultra-léger**, pour favoriser l'**évacuation de la transpiration** durant la pratique. Pour cela, il dispose aussi de larges zones meshées derrière les genoux, partie du corps où les runners ont tendance à transpirer beaucoup.
De plus, nos ingénieurs ont intégré de longs zips en bas de jambes pour **faciliter l'enfilage et le désenfilage** du pantalon en cours d'échauffement sans avoir à enlever ses chaussures.

Ses petits plus non négligeables : 2 poches côtés et 1 poche arrière toutes 3 fermées par un zip pour emmener téléphone, clés, gants...

Disponible en magasins Decathlon et sur decathlon.fr au prix de vente conseillé de **25€**.

MAILLOT MANCHES LONGUES WARM LIGHT

POUR L'HOMME ET POUR LA FEMME

Pour compléter la panoplie hivernale du runner et de la runneuse, Kiprun a développé le MAILLOT MANCHES LONGUES KIPRUN WARM LIGHT.

Chaud, léger et respirant, ce maillot est idéal pour courir par des températures comprises entre 5 et 15 degrés. En effet, le matériau principal gaufré permet à la fois de tenir chaud et d'évacuer rapidement la transpiration vers l'extérieur. Ainsi, on évite l'effet 'freezing' lors des premiers froids (sensation de froid lorsqu'on transpire). De plus, nous avons intégré un composant en mesh aéré sous les bras et dans le dos ainsi qu'un demi-zip au col pour favoriser encore mieux l'aération.

Son petit plus : passe-pouces intégrés pour protéger les mains du froid, sensibles notamment en début de course.

Disponibles en magasins Decathlon et sur decathlon.fr au prix de vente conseillé de **30€** pour l'homme (en 2 couleurs gris foncé et bleu foncé) et pour la femme (en 2 couleurs,noir et bleu).

S’ENTRAÎNER PAR TEMPS FROID

QUELQUES CONSEILS

S’entraîner en hiver n'est pas la même chose que de s’entraîner en été, en automne ou encore au printemps.

L’organisme est plus vulnérable en hiver et le corps le fait ressentir.

Voici quelques conseils :

- **L’échauffement** est très important, il doit être progressif pour chauffer les muscles, éviter les blessures et mieux récupérer.

- **L’hydratation** est aussi un élément clé, même quand il fait froid. En hiver, la sensation d’avoir soif se fait moins ressentir qu'en été mais le corps en a tout autant besoin.

- Avoir une **alimentation équilibrée** de façon générale constitue un véritable atout pour mener au mieux les entraînements.

- Il est important de **protéger prioritairement les extrémités du corps** avec gants, bonnets, tour de cou ... En effet, le froid touche d’abord les extrémités du corps : la tête, le cou, les mains et les pieds. D'ailleurs, 70% de la perte thermique passe par ces zones sensibles.

« S'ÉQUIPER ET S'ENTRAÎNER EN HIVER AVEC KIPRUN C'EST TOP ! »

Delphine Gouvernel, en charge de l'approvisionnement pour la marque Kiprun raconte son expérience de préparation de course en plein hiver, à l'occasion du marathon de Valence 2019.

1) Quel type de programme as-tu suivi pour t'entraîner en hiver ? Puisque c'est une préparation hivernale et que le corps est plus vulnérable…

" Pour préparer le marathon de Valence l'an dernier, j'ai suivi un plan sur l'application DECATHLON COACH, en 12 semaines. Chaque semaine, les sorties étaient basées sur un fractionné court, type 30'-30', un fractionné long et une sortie longue... P our le marathon de Valence qui a eu lieu le 1er décembre 2019, j'ai commencé à m'entraîner dès la fin de l'été. Mais très vite sont venus s'immiscer dans la partie le vent, la pluie et le froid ! "

2) As-tu apprécié de porter du Kiprun en hiver ?

" Ce que j'ai apprécié, c'est notamment la gamme KIPRUN WARM car mes entraînements se sont majoritairement déroulés dans le froid ... J'ai beaucoup apprécié le côté modulable des produits : les zips d'aération plus ou moins ouvrables sur la

veste par exemple ou encore l'ouverture sur la manche pour lire les informations sur ma montre. Ce que j'aime chez Kiprun, c'est que la marque propose des produits accessibles, astucieux pour permettre de courir par tous les temps et continuer à prendre du plaisir même quand il ne fait pas beau ! "

3) Des conseils à donner aux Runners pour qu'ils se préparent au mieux pendant leurs entraînements en hiver ?
" Alors un conseil important : c'est de bien s'équiper pour l'entraînement hivernal qui est toujours plus dur qu'en été ! En tout, cas pour ma part, j'ai apprécié mes sorties longues sous le froid ou la grisaille grâce aux produits modulables de la marque.
Un autre conseil qui me va bien aussi en tous cas : c'est toujours mieux de s'entraîner à plusieurs pendant cette période car on trouve toujours la motivation chez un(e) autre quand on ne l'a pas !!
Avec Kiprun, c'est toujours un plaisir de s'entraîner...même en hiver !! "

Keep on running !

CONTACT MÉDIA

Kiprun
estelle.becu@decathlon.com