

POUR ÊTRE PLUS ÉCOLO, MÊME À VÉLO

Le géant suédois H&M s'associe à Brick Lane Bikes, une compagnie londonienne spécialisée dans le vélo de ville dernier cri. Résultat : une collection de 11 pièces, alliant fonctionnalité et style, pour les cyclistes urbains. Vestes et pantalons préformés, ouverture d'aération et coutures collées ; tout a été soigneusement pensé. De plus, la gamme de vêtements a été réalisée dans des matières écoresponsables, comme la laine recyclée et le coton biologique. On apprécie particulièrement la veste imperméable avec sa poche dorsale et ses sangles qui permettent de la porter comme un sac à dos. Idéal pour les températures changeantes du printemps. Prix : 14,95 \$ à 99 \$. about.hm.com



POUR SAVOIR LE TEMPS QU'ON FAIT

Avec le beau temps qui revient, cette montre pourrait vite devenir votre indispensable compagnon de course. Grâce à la technologie GPS, la montre IRONMAN Run Trainer 2.0 enregistre votre vitesse, votre distance, votre fréquence cardiaque et la durée de vos entraînements. La montre est dotée d'un écran haute résolution personnalisable et offre des fonctions évoluées d'entraînement par phase. Deux modèles sont offerts : le premier comprend l'option Vitesse + Distance, et au second s'ajoute un moniteur de fréquence cardiaque Flex TechMC Digital 2.4. Prix : 275 et 325 \$. timex.ca

POUR MIEUX COURIR

Le plus récent livre de Jean-François Harvey, *Courir mieux*, saura guider tant le débutant que le coureur invétéré. Le kinésologue et ostéopathe, coureur depuis trente ans, propose des techniques de course respectueuses de la mécanique du corps. On y trouve des programmes d'entraînement sur mesure, des exercices conçus spécifiquement pour les coureurs et des recommandations concernant les blessures liées à la course. Figure reconnue dans le milieu, Jean-François Harvey donne des conférences et des ateliers sur la course à pied, sur les exercices thérapeutiques et sur l'entraînement spinal, une méthode qu'il a lui-même conçue. À lire, à la suite de notre chronique sur la course à pied, en page 52 ! Vendu dans toutes les bonnes librairies. Prix : 34,95 \$

