OUTDOOR GO !

OUTDOOR GO !

Rando, vélo, kayak... La nature en mouvements

DESTINATIONS p.20

ESCAPADES WEEK-ENDS

Bretagne - Normandie - Esterel - Massif central
Pays basque - Charente - Luxembourg - Espagne

« La nature, c'est pas sorcier »

p.98 INTERVIEW
JAMY GOURMAUD

DOSSIER p.56

BIENVENUE AUX REFUGES

Le guide pour dormir en montagne

L 17460 - 12 - F: 5,90 € - RD
BEL/LUX : 6,50 € – DOM S : 6,60 € – TOM S : 900 CFP – CH : 9,40 FS

Trek
Ma longue marche américaine p.120

Matériel
Choisir ses chaussures de trail p.75

RÉCIT

L'ISLANDE À VÉLO

1 700 kilomètres et 34 jours entre volcans et glaciers.

p.88

ENTREPRISE

6 objets pour rester en forme au bureau (tout en travaillant)

Rester assis derrière un bureau est mauvais pour son corps et sa santé mais pour nombre d'entre nous, difficile d'y couper… *OutdoorGo!* a déniché du nouveau mobilier pour concilier travail et action.

De nombreuses études se sont penchées sur le sujet. Leurs conclusions sont unanimes : être actif est essentiel pour rester en forme et en bonne santé. Pourtant, nous passons près de dix heures par jour en position assise et passive. Et bien plus pour ceux qui travaillent dans le secteur tertiaire… Un vrai problème de santé publique déjà surnommé « le nouveau tabagisme ».
Bonne nouvelle : de nouveaux objets permettent de lutter contre les postures passives. Les installer chez vous ou dans votre bureau transformera vos journées. Marcher ou pédaler plus régulièrement permet de réduire votre niveau de stress, de soulager vos douleurs de dos, de mieux dormir, de renforcer votre cœur, d'améliorer votre mémoire et votre concentration mais aussi de garder votre poids de forme. Rien que ça.
Pour changer vos habitudes, le principe à suivre est simple en théorie : ne pas rester assis plus de quatre heures d'affilée. Certains vous diront que ceci est déjà vrai au bout de deux heures mais mieux vaut démarrer avec un objectif raisonnable. Vous pouvez aller faire un tour du paté de maison ou un aller et retour (par l'escalier) au dernier étage. Mais des objets plus ludiques permettent de continuer à téléphoner, faire une réunion ou répondre à vos mails tout en marchant ou en pédalant… Reste à les essayer pour savoir lesquels vous souhaitez adopter. Six accessoires - pas toujours donnés - pour changer votre quotidien, celui de vos collègues ou de votre famille. ■

Un tapis pour marcher sans quitter son bureau

Pour éviter d'être assis et respecter les 10 000 voire les 15 000 pas quotidiens recommandés, le premier objet auquel on pense est un tapis de course utilisé à faible vitesse. Mais peut-on vraiment travailler en marchant ? Nous avons été les premiers surpris en le testant : une fois le rythme du tapis intégré par les jambes, on peut tout à fait téléphoner, discuter ou taper sur un clavier. François a installé un tapis dans son agence de voyage. Il a rapidement dû mettre en place un planning de réservation car toute l'équipe l'a adopté.

■ De 1 500 à 3 500 € ■ Marque : ActivUP

▶ ***WALKING DESK,*** 4 plateaux au choix (carré, rectangulaire ou rond), de 0,6 à 6 km/h

Un repose-pied pas de tout repos

Installer un pédalier sous son bureau? L'idée n'est pas révolutionnaire mais il fallait y penser. Peu encombrant, il est facile à transporter pour pédaler discrètement au bureau la semaine mais aussi chez soi le week-end que ce soit en regardant la télé ou en équeutant vos haricots. Attention aux modèles d'entrée de gamme si vous travaillez en openspace, ils sont généralement assez bruyants. Une première start-up française se lance sur ce marché avec Eveia, un pédalier qui permet de suivre son activité sur son téléphone. Pas encore commercialisé, il est possible de participer à sa campagne de financement participative sur la plate-forme Indiegogo.

■ De 30 à 3 500 € ■ Marques : AGM, DeskCycle, MyCubii, Eveia…

▼ ***CUBII JR. DE MYCUBII,*** 12 kilos, 8 niveaux de résistance, 250 €

Des réunions à la pédale

Pour aller plus loin qu'un pédalier, il est possible d'investir dans un vélo de bureau voire dans plusieurs afin de créer une salle où les cyclistes seront ravis de se réunir. Proche du vélo d'appartement, il existe deux modèles : un vélo où le plateau vient remplacer le guidon pour pouvoir poser ordinateur ou carnet de notes mais aussi un vélo sans plateau ni guidon à installer sous un bureau debout.
Les vélotafeurs seront ravis de pouvoir continuer à pédaler même une fois arrivés au bureau. Pour Céline, le début a été un peu troublant à cause du mouvement des jambes mais après quelques minutes et en restant à la vitesse la plus basse, elle a pu travailler près de 90 minutes sans vraiment se rendre compte que ses muscles travaillaient eux aussi. Tous les jours, elle y passe entre 1h et 1h30 mais pas au-delà car la selle peut devenir inconfortable...

- De 250 à 600 €
- Marque TEK Active

▶ ***VELO BUREAU FIRST*** plateau de 50x56 cm, 8 crans de résistance, 590 €

Assis, debout, assis, debout... Changement de position express

Pouvoir en quelques tours de manivelles ou avec un simple bouton faire monter le plateau de son bureau de 65 à 125 cm de hauteur : voilà la solution la plus simple pour passer des moments debout sans avoir à quitter son clavier. Samuel a récemment investi dans un modèle électrique et ne regrette pas son choix : « Je me sens beaucoup mieux, plus dynamique et moins fatigué en fin de journée. Et même si le prix m'a fait hésiter, je ne regrette pas mon choix ! L'option électrique n'est pas de trop car, à l'usage, j'alterne presque toutes les heures entre les positions : avec le bouton, 15 secondes suffisent. En mode manuel, c'est plus fastidieux et le faire huit à dix fois par jour me paraîtrait certainement trop !»

- De 250 à 1 500 € ▪ Marques : Ikea, Flexispot, BureauxDebout

▲ ***BEKANT DE IKEA,*** électrique, à partir de 120x80 cm, 35 kg, 569 €

Une boule pour changer de la chaise

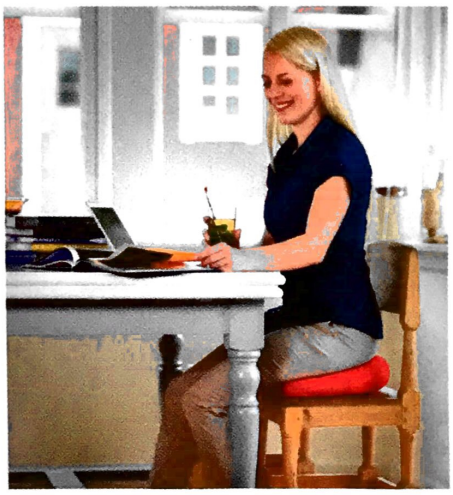
On la connaît surtout comme accessoire en salle de sport pour des cours de pilates ou de stretching mais la boule fitness se porte aussi au bureau ou à la maison. Elle ne remplace pas votre chaise mais y passer une à deux heures par jour permet de faire discrètement travailler son dos et ses abdos en profondeur. Attention tout de même à ne pas oublier qu'elle n'a pas de dossier... En fonction des marques, elles font entre 55 et 70 cm de diamètre : à bien choisir en fonction de votre taille et de la hauteur du plateau de votre bureau.

- De 8 à 250 €
- Marques : Decathlon, Technogym, Jumbo Bag, Miha-Bodytec...

◀ ***SITTING BALL FELT DE JUMBO BAG,*** 65 cm de diamètre, 2 kg, 90 €

Un coussin pour être droit de façon mécanique

Simplement posé sur une chaise, ce coussin permet d'adopter une position assise correcte sans avoir à y penser. Sa forme ergonomique permet de rester droit ce qui soulage les douleurs de dos. Le fait d'être assis dans cette bonne position toute la journée permet aussi de muscler dos et bassin sans même s'en rendre compte. Il faut un petit temps d'adaptation les premiers jours mais les adeptes ne s'en séparent plus !



- 37 €
- Marque : Sissel

◀ ***COUSSIN COCCYX SITFIT PLUS,*** 2 kilos, 35x35 cm