

DECATHLON | UNITED



LO SLANCIO VITALE

CURIAMO LA NOSTRA FORMA
PER RI-VIVERE IN PIENA SALUTE

Contro le malattie, contro i virus, lo sport è nostro alleato.
State riprendendo un'attività fisica all'aperto:
noi siamo là per accompagnarvi.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust



MESSAGGIO A VOI TUTTI, AMICI SPORTIVI E ARTIGIANI DELLA VOSTRA SALUTE

Non sappiamo voi, ma noi, qui da Decathlon, ci sentiamo tutti addormentati, come avessimo le membra tutte irrigidite, scompigliati nella mente, come dire? annessi da tutte queste settimane d'inattività; mentre altri, per proteggerci, hanno conosciuto un periodo di sovrattività. Stiamo uscendo dal lockdown, da un lungo stop, dal grande isolamento nel quale questa epidemia ci aveva rinchiusi.

Da parte nostra, qui a Decathlon, sentiamo il desiderio ora di una grande evasione, una folle voglia di muoverci. Anche per molti di voi questa brama di passeggiare, di correre di pattinare, di giocare, freme nei corpi. Più che mai.

Prima di tornare fuori pensiamo innanzitutto a quanti vi sono sempre rimasti, in modo che noi si potesse restare, restare in vita. La nostra gratitudine è tutta per loro, e per tutti quelli che, spesso prima invisibili, hanno lottato sul terreno: in ospedali, strade, fabbriche, magazzini e negozi. Con tutto il cuore, con tutta l'anima, diciamo loro il nostro immenso Grazie.

Diciamo Grazie anche allo sport. Per noi è stato, durante questi mesi e settimane di chiusura, come un'apertura. Uno spazio di libertà. Una boccata d'aria. Una finestra sul mondo. Un ponte tra corpo e spirito. Un filo che tiene connessi alla Vita.

Noi, Decathlon, portati dalla vostra energia e dalle vostre voglie, crediamo nello sport. Crediamo nell'attività fisica. Crediamo in questo movimento che sono la nostra Forma, il Benessere, la Salute.

Mesi di "esilio" fisico sono lunghi. Sì, ci rimettiamo in moto, in marcia, in corsia ma... seguendo le regole sanitarie e mediche stabilite, rispettando alla lettera le distanze ed i gesti barriera, ed ascoltando anche il nostro proprio corpo. "Riprendete l'attività fisica, certo, ma tranquillamente, spiega Thibault Deschamps, al Ministero dello Sport francese. Attenzione a non riprendere di colpo. »

Il presente dossier, attraverso esempi e testimonianze, vi accompagnerà nella ripresa.

Per lottare contro le malattie, per essere baluardi contro i virus, per vivere bene e invecchiare meglio, l'attività fisica è la nostra alleata.

Essa è tra l'altro uno dei pilastri della salute secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Salute. **Per ognuna ed ognuno di noi esiste sempre una disciplina adatta**, un ritmo appropriato, un gesto sublimante, che permette di curare il proprio capitale più importante: la nostra Forma. Ne siamo attori, e vogliamo, attraverso centinaia di sport, riscoprire e preservare la nostra Natura.

Anche voi come noi sentite delle formiche nelle gambe, nei piedi, nelle braccia, nelle dita? Volete ridare al vostro corpo tutta la sua dimensione... le belle dimensioni? **Sentite in voi la linfa che ci invita a muoverci in un presente attivo che ci fa intravedere un domani più sano?**

Forza: venite a fare un giro con noi! Voi, noi, sportivi, sportive, di qualsiasi livello, nel rispetto di se stessi e degli altri, artigiani della nostra Salute e della nostra Vita. Siamo qui per accompagnarvi.

Siamo qui per voi. A fondo, e in completa forma!

CIFRE DELLO SPORT IN FORMA!



DI CORSA A PIEDI
AL GIORNO...

=

**4 A 6 ANNI DI VITA
IN PIÙ!**

1 ora di marcia
a 6 km/h
=
6 000 passi
(300 kcal consumate)



PRENDETE LA BICI!

80%

degli spostamenti urbani
si sviluppano su meno di 5 km

25
milioni
di francesi

dichiarano di
correre almeno una
volta ogni tanto.
E sono miliardi
nel mondo!

30 min.

di jogging al giorno
sono considerati
vitali

per preservare la
salute fisica e
menteale



75 min.
di marcia
settimanali

aumenterebbe
ro la speranza
di vita di quasi
2 anni!

113 000
tesserati nel
ciclismo

iscritti nei 2 500
club affiliati alla
Federazione
Francese di
ciclismo



bici da strada, ciclismo su pista, mountain-bike,
BMX, BMX Freestyle, Ciclocross, Bike Polo,
ciclismo su rulli...

I CONSIGLI D'UN ESPERTO
PASSARE DAL LOCKDOWN ALLA FINE DELL'ISOLAMENTO: COME FARE?



**“È L’INIZIO DI UNA
NUOVA ERA A
VANTAGGIO DELLO
SPORT SALUTE ,”**

La situazione inedita di lockdown ha avuto un impatto sul nostro quotidiano, sul nostro modo di vivere e sulla nostra forma fisica. Ci siamo mossi meno e siamo rimasti più sedentari, le nostre abitudini sono cambiate. In questo contesto, **non è sempre facile sapere come riprendere lo sport.** Per guidarci, Thibault Deschamps, consigliere tecnico per l'atletica al Ministero dello Sport francese, risponde alle nostre domande.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Quale è l'impatto del lockdown sul nostro corpo?

Il fatto di restare confinati ha un impatto globale sul nostro corpo, con una diminuzione delle qualità fisiche dovuta alla diminuzione dell'attività fisica ed all'aumento della sedentarietà. Salvo ad essere perfettamente attrezzati a casa propria, non è facile avere lo stesso livello d'attività fisica che in tempo normale, né la stessa intensità di pratica. **L'insieme del corpo perde la sua buona condizione fisica, per esempio con una diminuzione della resistenza, della forza muscolare e della coordinazione.**

“ In questa fase di transizione, è importante rimettersi a muoversi, anche se ciò non avviene nella nostra disciplina abituale ”

Come riprendere lo sport dopo la fine dell'isolamento? Quale sport, quale attività consigliare?

Quelli che non si sono ritrovati totalmente confinati sono stati fortunati, sia per la loro forma fisica che per il loro morale. Attenzione! Riprendere con la stessa intensità di prima del lockdown può aumentare i rischi sul piano muscolare, muscolo-tendinoso, e financo su quello cardiaco. Bisogna dunque evitarlo. L'idea è soprattutto di rimettersi in forma, indipendentemente dalla propria pratica. **Bisognerà lavorare le proprie diverse qualità fisiche con del rinforzo muscolare, del rassodamento, del lavoro sulla resistenza e rendendo atletico il proprio corpo prima di riprendere l'attività sportiva abituale, in modo progressivo.** Soprattutto, si deve evitare di voler ricominciare troppo in fretta degli esercizi d'intensità e a livello di competizione!



Quanto tempo ci mette il corpo per riabituarsi all'attività fisica?

Ciò dipende dallo sport, dal livello di pratica, dall'età... Il corpo avrà bisogno di tempo per riadattarsi, lo farà poco alla volta. Quello che è importante, **in questa fase di transizione, è di rimettersi a muoversi**, anche se ciò non avviene nella propria disciplina abituale.

Potremo ritrovare il lato sociale dello sport, in particolare le uscite sportive di gruppo, gli sport di squadra?

Ciascuno dovrà reinventare la propria pratica per **ritrovare il legame sociale dello sport negli allenamenti. Si potrà ripartire su delle pratiche collettive per mantenere l'aspetto sociale che è fondamentale, ma in piccoli gruppi e rispettando scrupolosamente i gesti barriera. Non tutti gli sport saranno uguali:** sport di squadra, atletica, nuoto, sport da combattimento... i rischi non sono gli stessi e le modifiche per adattare tali sport alla situazione saranno certamente più complesse che per gli altri.

E, appunto, quali precauzioni sanitarie adottare?

In ogni Paese autorità come i Ministeri dello Sport propongono regole alle federazioni sportive per assicurare le famiglie e per riorganizzare al meglio per il ritorno alle classi scolastiche. Ci sarà un prima e un dopo.

Come gli sportivi tesserati possono gestire la loro frustrazione nel veder annullare le competizioni?

La competizione è fondamentale nello sport poiché è lei che organizza una pratica e permette di strutturarsi in vista di una sfida. Ma prima di ripensare alla competizione bisogna innanzitutto rimettersi in forma per praticare di nuovo il proprio sport in gara. Non bisogna bruciare le tappe.

Che insegnamento possiamo trarre, a livello sportivo, dal lockdown?

L'aspetto veramente positivo di questo lockdown, è che **ci siamo finalmente accorti che lo sport è un bisogno essenziale quanto il cibo o il sonno.** Il movimento e l'attività fisica fanno parte del nostro ADN. Ci permettono di mantenere il nostro capitale di salute e di ottimizzare la nostra immunità fisica. Questa situazione alla fine è **un'opportunità per pensare a nuove pratiche sportive e lasciare più spazio nella nostra società allo sport e all'attività fisica. È l'inizio di una nuova era a favore dello "Sport Salute"; lo slogan "A fondo con la forma" prende tutto il suo senso in questi giorni!**

Thibault Deschamps
Consulente tecnico atletica
per il Ministero dello Sport francese





Lo Sport in tutta sicurezza?

VIVA LA CO-CREAZIONE ALLA DECATHLON!

Ad inizio aprile 2020, per rispondere al bando a progetto del Ministero della Difesa francese, Decathlon ha lanciato una proposta per la co-creazione. Lo scopo? Trovare delle soluzioni innovative ai problemi della protezione, del rispetto del distanziamento, degli ospedali da campo e del miglioramento della vita sotto lockdown. Alla fine di questa co-creazione, i concept sono stati messi a disposizione di tutte le aziende che desiderano realizzarli.

Al di là di tali soluzioni ed in modo da preparare la fine dell'isolamento e la ripresa delle attività sportive, abbiamo recentemente lanciato un altro tema, per ben identificare i dubbi e le problematiche legate alla pratica, poter immaginarne delle soluzioni che siano implementabili il più velocemente possibile. Il progetto è aperto a tutti!
Per parteciparvi, appuntamento su cocreation.decathlon.fr

“ *La marcia è il modo migliore per riprendere progressivamente un'attività fisica.* ”

LA MARCIA: IL PRIMO PASSO VERSO LO SPORT OUTDOOR

« La marcia è il miglior rimedio per l'uomo ». Questa frase fu pronunciata da colui che è considerato come il padre della medicina: Ippocrate, medico e filosofo greco. 2400 anni più tardi, queste parole risuonano ancora più forti. Sì, la marcia è lo sport più adatto sotto ogni punto di vista per sviluppare e rilassare il corpo e lo spirito. Apporta il benessere in ogni settore. Sì, la marcia è il miglior metodo per riprendere progressivamente un'attività fisica. Nel momento in cui si ritrovano lentamente la gioia dei sentieri, le sensazioni di una falcata, la soddisfazione di respirare, i sentieri della natura, camminare è un piacere. Allora sì, camminiamo e ritroviamo i sentieri della libertà. **Marciare è un vettore di onde positive che permette di riscoprire la natura, e quindi di preservarla, poiché è normale voler proteggere il proprio terreno di gioco.**

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

LA MARCIA, IL VOSTRO ALLEATO SALUTE

50%

meno traumatizzante del running...

Gli impatti che il corpo subisce non rappresentano che 1,5 volte circa il peso del vostro corpo, contro 3 volte nella corsa pedestre ⁽²⁾

43%

di fratture all'anca in meno

con 4 ore di marcia settimanali ⁽³⁾

3500

passi al giorno, limitano del 29% il rischio di diabete ⁽³⁾

1h

di marcia quotidiana

divide per 2 il rischio d'obesità ⁽³⁾

2anni

di speranza di vita in più

con 75 minuti di marcia alla settimana ⁽³⁾

2h

di marcia settimanale

riducono del 30% i rischi di incidenti cardiovascolari ⁽³⁾

30min

di marcia quotidiana

limitano i sintomi della depressione del 36% ⁽³⁾

MARCIARE VUOL DUNQUE DIRE...



Ridurre il rischio di malattie del cuore e di incidenti vascolari



Alleviare i mal di schiena



Abbassare la pressione arteriale



Attenuare le conseguenze negative dell'artrosi



Diminuire il tasso di colesterolo nel sangue



Perdere peso



Aumentare la densità ossea



Allungare la speranza di vita



Lottare contro la depressione

10 COMANDAMENTI PER 1 RIPRESA...

IL TUO STILE DI MARCIA DECIDERAI...

La scelta è nei vostri piedi. La marcia propone diverse discipline. In ordine crescente di impegno fisico: la marcia attiva, che pratichiamo tutti i giorni, la marcia nordica con i bastoni, la marcia sportiva che è uno sport riconosciuto, e la marcia atletica che è quella praticata da Yohann Diniz, a più alto livello, in competizione.

LA TUA ORA DI USCITA SCEGLIERAI...

Nel periodo estivo, è meglio privilegiare degli orari mattutini o serali. Eviterete così fatica estrema o disidratazione.

IL TUO LUOGO DI PRATICA TROVERAI...

Non c'è bisogno di cercare uno stadio o una palestra. Potrete praticare la marcia dappertutto. Ovunque voi siate, il posto si offre a voi. Città, montagna, bordomare, foreste, la natura diventa il vostro terreno di gioco.

LA TUA TENUTA, BUSTO E GAMBE, ELEGGERAI...

La prima delle priorità: delle scarpe adatte, studiate per la marcia, come le PW 540 di Newfeel. Morbide, leggere, polivalenti, sono perfettamente adatte. Potete anche aggiungere delle solette prese nel reparto marcia dei negozi Decathlon.

IL TUO RISCALDAMENTO, NON DIMENTICHERAI...

Camminare diversi minuti con un'andatura tranquilla, stirare braccia e gambe. Respirare tranquillamente.

LA TUA (BUONA) POSIZIONE, ADOTTERAI...

Marciare bene vuol dire innanzitutto avere una postura corretta. Bisogna mantenere la testa e la colonna vertebrale dritte. Le spalle e le braccia devono essere distese e rilassate. E soprattutto non bisogna forzare il gesto che deve sempre essere fluido.

IL TUO RESPIRO, CONTROLLERAI...

Mai trattenere il fiato. Bisogna respirare in modo regolare. L'ideale sarebbe trovare il proprio equilibrio tra un respiro troppo leggero ed uno troppo profondo. Se avete difficoltà a respirare, non esitate a rallentare. È meglio andare un po' troppo lentamente che troppo velocemente.

IL TUO RITMO, REGOLERAI...

Trovare il proprio ritmo è fondamentale. Non bisogna mai sovrastimare le proprie capacità. La ripresa deve essere progressiva perché all'inizio si resta facilmente senza fiato. Chi va piano, va sano e va lontano... Si potrà sempre accelerare dopo, se uno si sente capace.

LA TUA FREQUENZA, MANTERRAI...

Più si marcia più se ne fanno sentire i benefici. È quindi preferibile marciare tutti i giorni. Attenzione, se tra una sessione e l'altra passano più di 5 giorni, gli effetti positivi saranno minimizzati.

LA TUA VELOCITÀ REGOLERAI...

Tutto dipende dal proprio livello. Ma la velocità raccomandata è un ritmo dinamico che corrisponde a circa 90-110 passi al minuto, ovvero 4 o 5 km all'ora.



*Scoprire la boutique Marcia:
www.newfeel.it*

I SEGRETI FORMA DI UNA GIOCATRICE DI BEACH-VOLLEY INTERNAZIONALE

Alexandra Jupiter, giocatrice professionista di beach-volley, costituisce la metà della nazionale francese femminile, in coppia con Aline Chamereau. Il duo, sostenuto da **Copaya**, figura nel Top 30 mondiale. Per mantenere la forma e l'energia fino all'uscita dal lockdown, Alexandra ci rivela le sue astuzie...

UN RISVEGLIO... MUSCOLARE

Dopo lunghe settimane confinati, per me è importante continuare a fissare degli orari nella giornata. Per un risveglio muscolare non troppo aggressivo, io faccio un piccolo jogging – tra i 30 ed i 45 minuti – la mattina, prima di fare colazione. È un buon modo per sentire che la giornata è cominciata.

UN EXTRA SÌ, MA SOLO A COLAZIONE

Con meno attività sportiva nella giornata ovviamente si bruciano meno calorie. Durante questo periodo di lockdown, ho diminuito fecolanti e zuccheri tutto dove era possibile; là dove mi sono permessa qualche dolce extra, è unicamente a colazione! In compenso negli altri pasti mi butto piuttosto sulle proteine come pollo, hamburger e fagioli rossi, ricchi di proteine vegetali. E soprattutto molte verdure verdi. Dieta che continuo a seguire in questo post-lockdown.

BERE... PER NON MANGIARE!

È super-importante bere acqua lungo tutta la giornata. Ma in periodi di minor attività sportiva, in cui ci si spende meno, non vi aggiungo complementi energetici o per il recupero. Ciò non è necessario, potrebbe anzi essere nefasto. La sera bevo delle tisane. Mi evita di smangiucchiare. Idratarsi vuol dire anche lottare contro il piluccare. Quando durante la giornata si pensa di aver fame senza che vi siano ragioni valide, in realtà molto spesso è che abbiamo sete. Mettersi dell'acqua nello stomaco blocca questa sensazione.

RINFORZO STATICO

Evitiamo i movimenti ampi che portano con sé indolenzimenti e possono rompere fibre e provocare stiramenti. Al contrario, il rinforzo statico è senza rischi e apporta solo del bene alla schiena e al corpo. Stesa verso il basso, appoggiata sui gomiti e, a gambe tese, in tensione sulla punta dei piedi, mantengo la posizione per 45-60 secondi. Faccio una pausa di un minuto. Poi continuo su ogni lato appoggiandomi con un gomito. Ripeto tre volte l'esercizio ad ogni sessione, e ciò tre volte al giorno.

IL RECUPERO

Dopo lo sforzo, il recupero. La meditazione, anche per una decina di minuti, fa un bene folle. Lavoro sulla respirazione e con leggeri allungamenti. Molti siti internet propongono corte sessioni nelle quali ci si lascia guidare da una voce calma e una musica in sottofondo, un complemento a delle applicazioni come **Decathlon Coach**. Recuperare crea una struttura, un quadro.

Scoprire Copaya,
la marca Beach-Volley:
www.decathlon.it

#AFondLaForme
#InSportWeTrust



UN MEDICO DELLO SPORT DICE:
**“PROGRESSIVITÀ
E BUON SENSO”**

Non abbiamo che un desiderio: riprendere la pratica di un'attività fisica. Il Dottor Bechir Boudjemaa, medico dello sport a Lille, ci mette in guardia: « Non bisogna sottovalutare l'impatto che queste ultime settimane hanno avuto sul nostro corpo e sul nostro mentale. **Uscendo dal lockdown bisognerà prendere il tempo necessario per ricominciare un'attività fisica.** »

Intervista con un esperto che consiglia la gradualità per un ritorno in morbidezza.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Abbiamo appena trascorso diverse settimane chiusi in casa. Qual è l'impatto del lockdown sulla nostra forma fisica?

L'impatto dell'isolamento sia sulla nostra forma fisica che su quella mentale è negativo. A livello fisico, dopo alcune settimane senza attività, si è in uno stato di disallenamento. Questo stato è ben conosciuto dagli sportivi infortunati o che ricominciano l'attività dopo una lunga malattia: **si perdono molto in fretta essenzialmente le capacità fisiche, cardiache e neuromuscolari. C'è anche un impatto a livello psicologico che si ripercuote sul fisico:** molti vorranno recuperare gli istanti persi, quando invece si deve dare tempo al tempo.

Riprendendo lo sport dopo diverse settimane d'attività sportiva moderata, non c'è il rischio di affaticare il proprio organismo e di indebolirlo di fronte al virus?

Sì, il rischio esiste, perché molti tra di noi vogliono ricominciare al livello sportivo a cui si era rimasti all'inizio del lockdown; ecco l'aspetto psicologico della gestione. Bisogna prendere il tempo durante l'allenamento per recuperare le proprie capacità fisiche. È necessaria un'estrema gradualità. Si deve riprendere con un programma d'attività fisica fissandosi degli obiettivi ragionevoli a corto, medio e lungo termine, per recuperare una buona forma fisica e, soprattutto, evitare di infortunarsi. **Si rischia di commettere l'errore di voler ritornare troppo rapidamente all'attività fisica. Invece un organismo indebolito corre il rischio di ammalarsi (di COVID-19 o di qualsiasi altro virus). Le nostre difese immunitarie sono più deboli e siamo meno in grado di combattere un batterio.**

Quanto tempo ci mette il corpo per riabituarsi all'attività fisica?

Bisogna contare grosso modo sei settimane per recuperare tutte le qualità fisiche, per una preparazione fisica globale. Poi, in funzione dello sport, questo può prendere più o meno tempo. Uno sport individuale potrà essere nuovamente praticato più facilmente e rapidamente che uno sport collettivo che invece necessita di attitudini supplementari, come ovviamente la coordinazione all'interno di una squadra.

Ancora una volta: l'importante è la progressività.



Alcune pratiche sportive sono più adatte di altre per un ritorno graduale all'attività fisica?

Qualsiasi attività va bene, **a condizione di mettervi della progressività e del buon senso.**

“Bisogna contare sei settimane per recuperare tutte le qualità fisiche, per una preparazione fisica globale”

C'è stata un'esplosione di corsi online, applicazioni di coaching che aiutano per il rinforzo muscolare e per lo stretching. Bisogna conservare le abitudini prese come complemento della nostra attività sportiva abituale?

Tali applicazioni sportive sono state importanti per guidare gli sportivi nel mantenere l'attività fisica durante il lockdown. Hanno dato una motivazione per fare dello sport. Si può scegliere il supporto che si ritiene più adatto. Lo si deve tenere, perché tutto ciò che si apprende non è più da imparare. **Se è vero che queste applicazioni non coprono l'aspetto sociale dello sport ; esse danno nondimeno la possibilità alle persone mediamente motivate di praticare un'attività fisica in tutta semplicità.**

L'alimentazione può aiutarci per una ripresa senza infortuni?

Sì, è una delle basi della salute in generale, a stesso titolo dell'idratazione e del sonno. **È necessario essere pazienti nel ritorno ad un'attività fisica, in funzione del proprio livello. C'è anche da fare i conti con uno stress post lockdown, che rischia di indebolire il nostro organismo.**
In conclusione: non risparmiare tempo, ma anzi prendersi del tempo, il proprio tempo.



Docteur Bechir BOUDJEMAA
Medico dello sport a Lille

Nota Bene: prima di riprendere lo sport dopo diverse settimane di stop, è prudente consultare il proprio medico per sapere se siete nuovamente idonei ad una pratica sportiva.



LE NOSTRE MARCHE SONO LÀ PER ACCOMPAGNARVI!

CON KIPSTA, AFFINATE IL VOSTRO FOOTBALL!

Anche nel caso in cui i campionati dovessero riprendere solo a settembre 2020, è già il momento di prepararsi, ritrovare le sensazioni del calcio, con e senza pallone.

Per giocare bisogna avere un cuore in piena forma! Per fare ciò sono necessari degli **esercizi cardio**, ed è il momento di prepararsi al meglio in vista del ritorno sui campi. La corda per saltare è un ottimo esercizio per migliorare le proprie capacità di resistenza. Basta qualche minuto da ripetersi più volte nella settimana.

Non bisogna dimenticare le accelerazioni e l'esplosività! Kipsta vi accompagna e propone dei **circuiti training**: tra uno sprint e uno skipping (rapida risalita delle ginocchia), migliorerete la vostra velocità!

E curare la tecnica, naturalmente. Prepararsi a dribblare gli avversari pur restando a casa è possibile, creando dei percorsi tecnici con qualche **cono**. Slalomare con un pallone senza farli cadere. Fate attenzione ad essere molto agili e precisi!

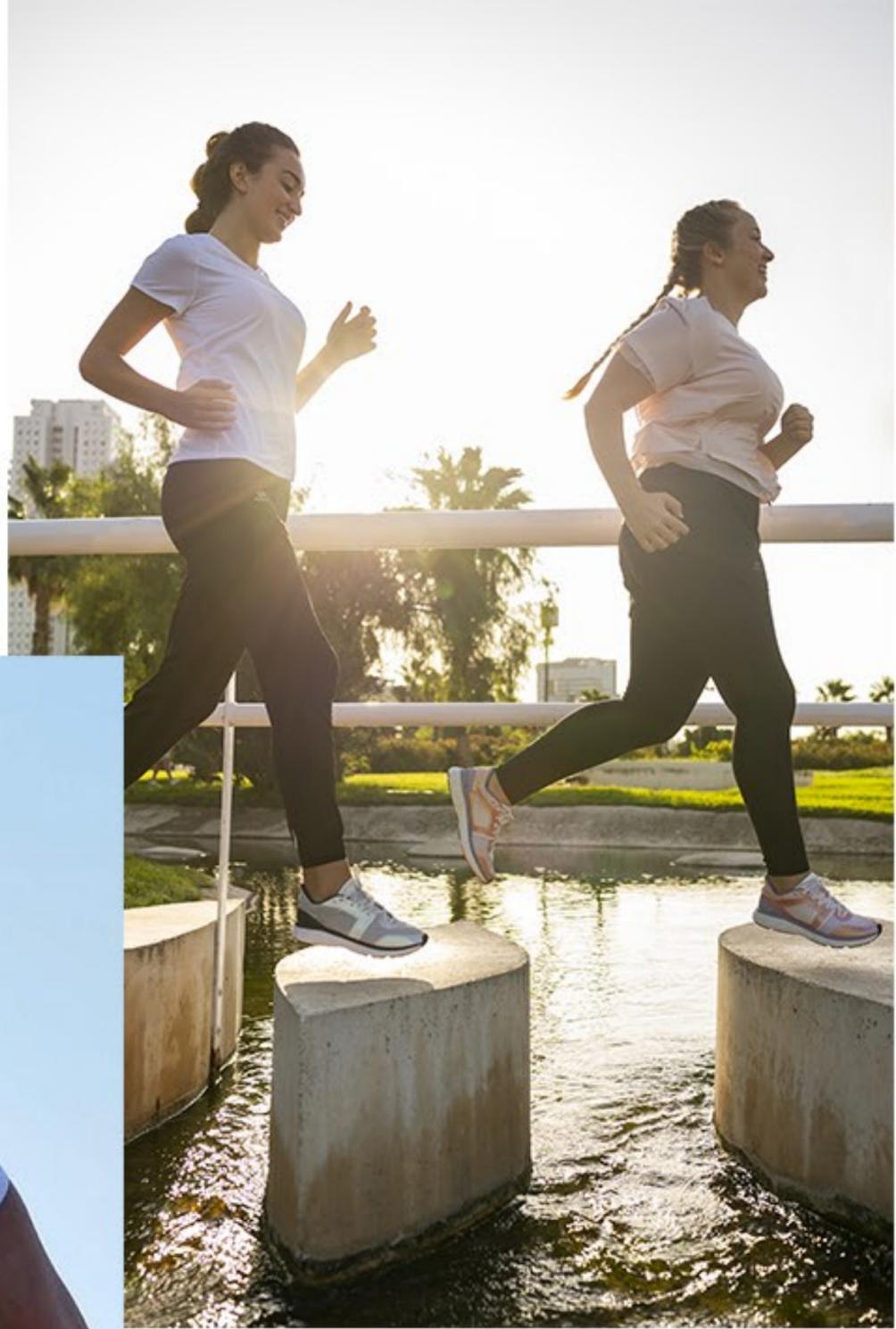
Il calcio non perde il suo aspetto ludico... il pallone vi manca? Sfidate voi stessi con i palleggi. Colpo di piede, colpo di ginocchio o colpo di testa, fatene più che potete!

Tutti i consigli calcio su [decathlon.it](https://www.decathlon.it)

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

CON KALENJI, LE FALCATE SONO DELICATE...

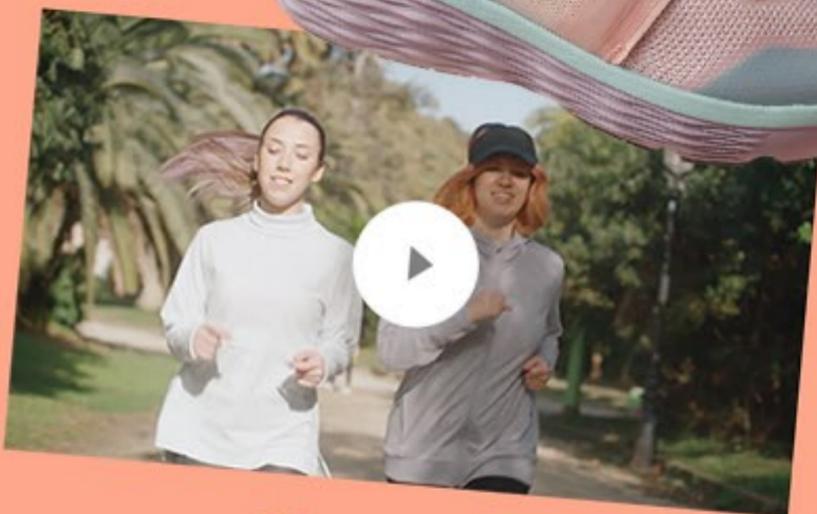
Durante il lockdown, molti adepti della corsa pedestre hanno saputo adattarsi diminuendo le loro uscite per rispondere alle norme sanitarie in vigore... Altri si sono lanciati in sfide nel proprio giardino, intorno a casa loro ed hanno fatto centinaia di giri pur di fare chilometri... Tutti hanno visto nella corsa a piedi il mezzo per sentirsi più liberi e per prendere una boccata d'aria.



Angélique T. - Leader di Kalenji

CORRERE DOPO IL LOCKDOWN

La nuova scarpa da jogging "Run confort" è ideale per mettersi in movimento. Essa diventerà il vostro alleato per fare jogging in completo comfort.



JOG AS YOU FEEL

Scoprite l'universo del jogging
attraverso il quotidiano di ciascuno.

bit.ly/JogAsYouFeel

« Durante questa epidemia, il rapporto al tempo, alla distanza, allo spazio, a sé stessi e agli altri ha fatto spostare i limiti della pratica sportiva. Andare a fare jogging nel lockdown, significava rompere con la routine del quotidiano, abbandonarsi ad una corsa libera, assaporare una veglia sensoriale verso il mondo esterno, **concedersi un piccolo piacere, essere se stessi e trarre benefici da un esercizio, anche modesto. La routine salute benessere che promuoviamo da Kalenji ha trovato il suo pieno senso in questo periodo!**

In un quotidiano confinato, inattivo, sedentario, spesso in più persone in uno spazio ridotto, correre è stata una finestra che lasciava circolare l'aria dentro di sé. Ed un vettore per evitare di prendere troppo peso, per mantenere la propria capacità respiratoria, per svuotare la mente ed avere un momento tutto per sé, per ritrovarsi e stare bene con gli altri... Essere in forma è una promessa utile e durevole. Vediamo bene che di fronte a questa pandemia sono i più vulnerabili in termini di salute che si trovano più a rischio; i benefici dello sport erano già un'evidenza, lo saranno ancora di più negli anni a venire. Kalenji, la marca che guido, accompagna i jogger in mancanza di tempo e di motivazione in modo che questa routine benessere possa integrarsi al loro quotidiano. **Più dell'intensità premia la regolarità della pratica. È per questo che tutti i prodotti progettati da Kalenji sono dei benevoli facilitatori** che semplificano l'accesso al piacere e ai benefici del jogging. »

Angélique T.
Leader di Kalenji

CON OXELO, L'ESTATE SARÀ UNA GRANDE SCIVOLATA!



IN ROLLER...

L'estate arriva, il sole pure, e con questi anche le belle e lunghe giornate per approfittare dell'aria aperta. È l'occasione di cambiare il proprio mezzo di trasporto. Spostarsi diversamente e fare sport senza accorgersene... Perché non in roller? **Tra lavoro muscolare ed equilibrio, il roller comporta numerosi benefici sulla nostra salute.**

IN SKATE...

Impossibile parlare di scorrere senza evocare lo skateboard... Praticato in ogni dove nel globo, con più di 20 milioni di adepti, oramai rappresentato ai GO, lo skateboard è l'icona dello stile e del fun urbano! Miniskate, cruiser, skateboard street, longboard, surfskate... esistono talmente tante tavole montate su quattro ruote per spostarsi in città! Il divertimento non vi impedirà di far lavorare i vostri muscoli, il vostro cardio e non ultimo il vostro equilibrio. Meno ingombranti di una bici, gli skate sono ben più piccoli e dunque più pratici da trasportare, ideali per fare del «ride» e saltare in un bus o un vagone del metrò!

Trovate il tipo di tavola corrispondente ai vostri bisogni e usi grazie ai consigli dei nostri coach: consigli-sport.decathlon.it



IN MONOPATTINO...

Ultimo strumento per scivolare: il monopattino! Per i cittadini, esso è un alleato per il benessere. Trovare il tempo per fare sport prima o dopo il lavoro è a volte complicato. Spostarsi in monopattino è allora l'occasione per approfittare dell'aria aperta facendo esercizio fisico.

Le gambe sono sollecitate nella spinta, ma lo sono anche le braccia che tengono il manubrio. Senza dimenticare gli addominali, per mantenere l'equilibrio. Tutto lavora!



CON IL CICLISMO, PEDALIAMO A FONDO VERSO IL NOSTRO

La bici si misura con la libertà ritrovata. Modalità sportiva sulla strada, tempo libero sui sentieri o imprescindibile negli spostamenti di tutti i giorni. «Un'opportunità storica per la bici» insiste Dominique Riou, ingegnere e specialista dei trasporti nella regione Ile-de-France, intorno a Parigi, persuaso che **le due ruote saranno al centro della mobilità post Covid-19. Il Governo Italiano ha messo in atto un bonus mobilità, di cui si sta ampiamente approfittando.** La fantasia è in punta al manubrio.

Domani, sulla strada, **l'uscita in plotone dovrà rispondere sicuramente a nuove regole, quando potremo di nuovo farlo. E se le restrizioni portano a limitare il quadro dell'uscita, si aprono nuove prospettive di pratica. Il lockdown ha accelerato l'emergere dell'home-trainer, attrezzo connesso. Una vera alternativa non solo per l'allenamento ma anche per la pratica ciclistica con gli amici... a distanza. Il gravel, fenomeno importato dagli Stati-Uniti, un misto di attività relax e competizione, sbuca da dietro l'angolo.** Si tratta di una via di mezzo tra strada e urban, che seduce un pubblico sempre più largo, amante tanto delle piste ciclabili che dei sentieri di pietre.

È soprattutto in città che ci si aspetta alla rivoluzione della bici. I percorsi urbani disegnano una nuova realtà. Per evitare l'affluenza nei trasporti pubblici dove sarà difficile trovare un posto, la bici è più che un'alternativa. Perché continuare a prendere la macchina? Nell'ottica prioritaria della salute, ciascuno può essere attore delle scelte per i propri spostamenti. Strada, mountain-bike, city, escursioni, gravel, la bici elabora la sua mutazione tecnologica. Le soluzioni sono là. Collettività locali, cittadini, aziende, tutti quanti pedalano nella stessa direzione.

SU STRADA O SUI SENTIERI

Ciclo-turisti o amanti del gravel, a voi



Scoprire la marca Triban: www.decathlon.it

Con l'arrivo dell'estate e la riapertura delle strade, il campo del possibile per i ciclisti è molto ampio. « Bisognerà essere vigili », anticipa già Cyril Saugrain.

L'ex professionista che oggi interviene in seno a Van Rysel conosce bene la dipendenza da plotone. « Ci ritroviamo tutti come alla fine della pausa invernale, si deve ripartire con delle uscite di due o tre ore, aggiungere un po' d'intensità e imparare di nuovo a gestire la concentrazione che esige un'uscita in gruppo. Forse si dovrà essere meno numerosi all'inizio. Adattarsi, essere all'ascolto dei nostri comportamenti. Ciascuno deve tenere un'attitudine responsabile. »

Il ciclismo su strada che verrà è per forza di cose condizionato dalle misure sanitarie. Potrà portare a inventare la pratica diversamente. « Per tutti i ciclisti questi due mesi trascorsi in lockdown è stata l'occasione puntare i riflettori sull'home trainer. Una pratica alternativa che sarebbe comunque venuta alla ribalta, ma magari più tardi » analizza Cyril.

In avvenire ci sarà poi anche più spazio per la pratica del **gravel, disciplina emergente che seduce sempre più. Come lo dimostrano il modello in alluminio sviluppato da Triban per l'escursione e ben presto quello in carbonio per la competizione, la pratica è un misto tra strada e sentieri.**

IN CITTÀ

Da Bogotà a Strasburgo, la strada è aperta

Il post lockdown assicurerà l'esplosione della bici in città che i suoi praticanti reclamano da anni? Sembra proprio di sì. Il ritorno progressivo all'impiego dei trasporti pubblici non dissolverà le reticenze dei passeggeri al loro utilizzo. E poco possono le misure di precauzione messe in atto.

Fin da ora innumerevoli metropoli hanno ridimensionato in positivo, a volte anche solo con l'utilizzo di barriere amovibili, la rete urbana delle loro piste ciclabili.

Obiettivo: non riportare il traffico automobilistico ai livelli a cui si trovava prima del lockdown, e ciò anche nel caso in cui i cittadini, per andare a lavoro, preferissero la loro auto alla metropolitana, ai pullman o al treno. **Prima ancora del termine dell'isolamento, Bogotà ha trasformato in una notte 117 chilometri di vie urbane in piste ciclabili per « favorire il distanziamento sociale ».** In Francia Strasburgo, Montpellier e altre agglomerazioni mostrano la strada da seguire.

Su queste «autostrade» per le bici, **i ciclisti sono separati dalla circolazione automobilistica e pedonale e possono così viaggiare senza ostacoli ad una media tra i 20 ed i 25 km/h, ovvero quanto un'auto in città. Come a Londra, Montreal o Tolosa,** i collettivi delle associazioni e le amministrazioni locali si attivano.

Scoprire la boutique City bike
su www.decathlon.it



FOCUS

Van Rysel, partner numero uno della vita in bici

« Il posto della bici in città non è più da provare, sostiene Nicolas Pierron, leader di Van Rysel, la marca delle bici da strada di Decathlon.

Deve essere accompagnata da soluzioni che facilitino la pratica degli utilizzatori e ne attirino di nuovi. **Con il lockdown, il tempo si è rallentato. Continueremo in questo modo o ci lanceremo di nuovo in una vita ai 100 all'ora? Dobbiamo lasciar spazio alle pratiche alternative di spostamento come la bici o la marcia.**



Nicolas Pierron,
Leader Van Rysel



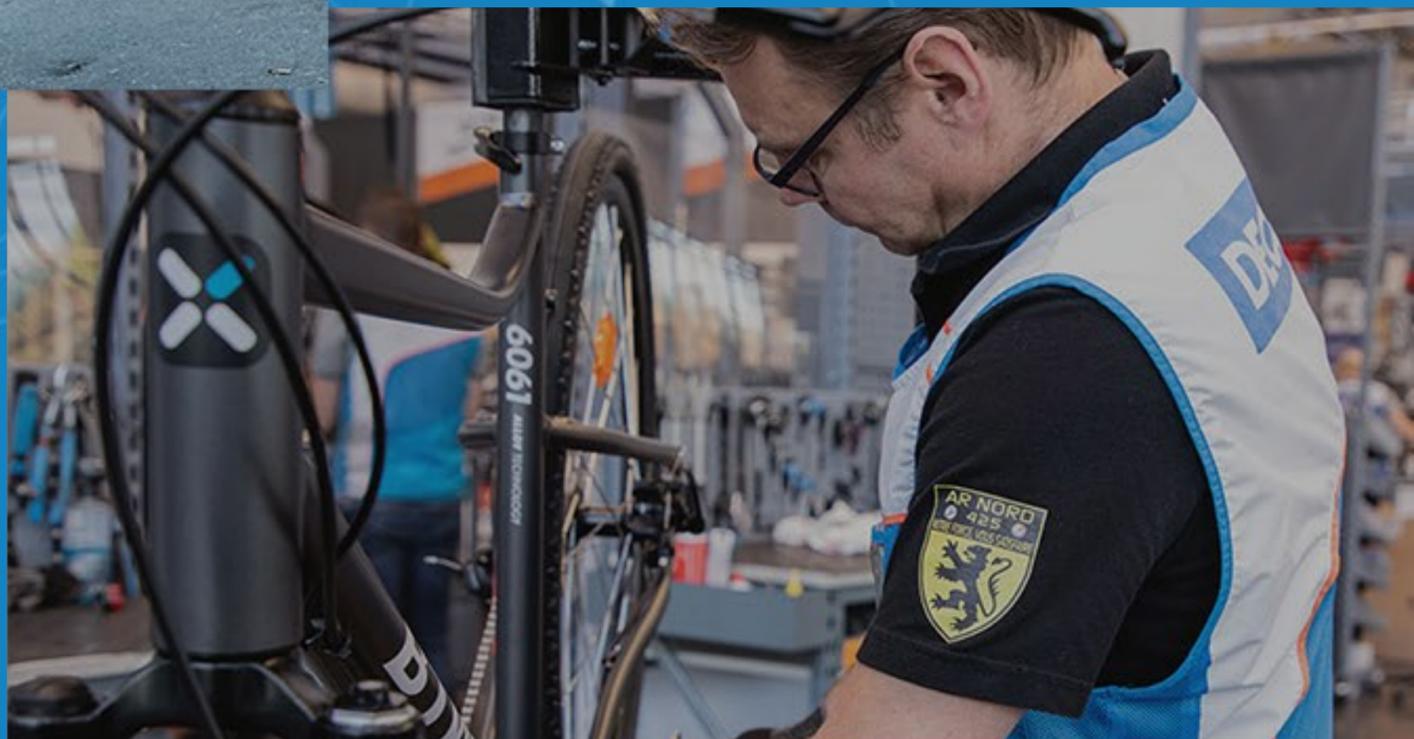
Scoprire
la boutique bici elettrica
su www.decathlon.it



È nella nostra cultura osservare gli utilizzatori, trovare delle soluzioni, essere un supporto delle istituzioni per consigliarle con dei servizi. Come si fa a gonfiare i pneumatici, riparare facilmente una bici elettrica o ricaricare una batteria guasta, accompagnare i bambini a scuola, recarsi al lavoro quando piove e non arrivare fradici? Il nostro ruolo è quello di trovare tutti i vantaggi del viaggiare in bici.

Da Decathlon sviluppiamo una visione globale e favoriamo la mobilità nel senso più largo del termine. Un domani i primi chilometri li faremo in bici, gli ultimi camminando o in monopattino. Al B'Twin Village, a Lille - centro mondiale di ideazione delle bici Decathlon - , abbiamo installato un getto d'acqua per pulire le biciclette. Ogni piccola attenzione conta e facilita la voglia di convertirsi a questa mobilità. La bici elettrica lo dimostra. In futuro, la sicurezza attraverso la visibilità attiva o passiva dei praticanti sarà capitale: led ricaricabile sulla bici o sul casco.

L'accessibilità ci guida in ogni nostro progetto, anche attraverso il prezzo. Ma la bici è anche un modo d'essere. Si parla di benessere e di ecologia. Nell'Europa del Nord, là dove il prezzo di una bici può salire a 6 000 euro, in particolare l'elettrica, la gente è disposta ad investire per tutto ciò che rappresenta il loro modo di vivere. Lassù si prova un affetto per la propria bici che spesso non si ha per la propria macchina. »



TECHNO E INDOOR

Quale avvenire per la bici



Grazie all'home-trainer, tornato di moda a causa del bisogno di allenarsi durante il lockdown, i ciclisti hanno scoperto o riscoperto un universo connesso che rende ogni pedalata in casa eccitante - o quasi - quanto chilometri e chilometri sulla strada. Dopo aver scaricato un'applicazione non resta che immaginarsi il percorso da prendere e seguirlo sullo smartphone, sull'orologio o sullo schermo di un computer. Le tecnologie fanno decollare la pratica.

Decathlon Coach, per esempio, si rivolge a tutti quelli che scelgono la bici da strada o la mountain-bike per delle sessioni con l'applicazione dedicata. Sullo smartphone o sull'orologio GPS **Kiprun 500**, si possono seguire l'itinerario, le calorie bruciate, e tornati a casa si può registrare tali dati sportivi grazie all'app. Permetteranno di capire i progressi ad ogni uscita.



Le gare virtuali aumentano ogni giorno. « Ciò non sostituirà mai un'uscita all'aria aperta ma sviluppa sicuramente un altro modo di andare in bici in futuro, dice Cyril Saugrain, vincitore di una tappa sul Tour de France nel 1996. « In inverno o quando piove, le applicazioni permettono di darsi un appuntamento virtuale con degli amici e pedalare insieme ». L'ex ciclista pensa che il plotone professionale si lascerà conquistare dalla moda? « E perché no? **In futuro, nelle equipe professionistiche, ci saranno dei ciclisti che faranno le classiche, i grandi tour e andranno ogni tanto su delle corse virtuali. Queste squadre potrebbero anche avere nel loro effettivo qualche ciclista presente tutto l'anno esclusivamente sul loro programma virtuale. Magari un giorno vedremo un campione di corse virtuali entrare in un'equipe pro e imporsi sulla strada? Tutto è possibile.** »

E Nicolas Pierron conclude: « Durante il lockdown l'home trainer ha creato dei veri contatti con altri ciclisti grazie agli schermi. Manterremo il lato virtuale, che ha dei vantaggi e che permetterà a tutta una parte dei nostri nuovi sportivi di imparare la bici su strada. Ma l'uomo è un animale da branco, ha bisogno di condividere con i suoi simili. Del virtuale, per piccole uscite ben precise, siamo d'accordo. Ma le lunghe uscite si rifaranno fuori, per riprendere piacere nel vedere la vita. »

Accedere alla boutique Bici connessa su www.decathlon.it



INSIEME, CONTINUIAMO A REINVENTARE LO SPORT

Lo sport tornerà un giorno « come prima »? Forse vi ponete la domanda. Anche noi.

Come voi, anche noi pensiamo che lo sport che abbiamo conosciuto, praticato, guardato, non sarà più quello prima del lockdown. Perché è ripensato in questo stesso momento per proteggere meglio i suoi praticanti, gli appassionati, gli spettatori. Come lo Sport potrà reinventarsi al centro delle nostre vite? **In ogni caso ne preserveremo i valori d'inclusione e di comunione, di condivisione e di coraggio, di superamento di sé stessi e di impegno... Lo sport che amiamo è fatto di eternità, di umanità.**

Oggi noi, Decathlon, insieme a voi, crediamo che questa pandemia apra anche degli orizzonti positivi e delle possibilità d'ottimismo, se vediamo lo Sport **come Forma, ma con la F maiuscola più grande di sempre!**



Con voi, ci siamo impegnati su questa strada della Forma:

- rinforzando le nostre attività fisiche legate alla Salute e al Benessere
- riattivando il nostro legame con la Natura, preservandola, nutrendola grazie e con le nostre attività
- aiutando la nostra città a respirare sempre meglio, con degli spostamenti ecologici e sportivi

Prendiamoci cura del bene comune

Lo sappiamo, lo sport è, semplicemente, di Utilità Pubblica. Visto in quest'ottica, fa parte del commercio essenziale. Lo ripeteremo ogni volta che è possibile: **lo sport deve d'ora in avanti essere riconosciuto per quello che è, un Bene Comune di Prima Necessità, vettore di benessere, baluardo contro le malattie, fattore di coesione sociale e della società stessa. Perché lo sport è creatore di legami, di pace sociale.** Fa cadere tutte le barriere, fa vivere la nostra generosità. È unione, coesione, benessere per i più vulnerabili. Fin nelle prigioni e nei campi di rifugiati, dove porta il movimento e rende così possibile una parte di evasione; e financo sui campi di battaglia che ha portato, dall'invenzione dei Giochi Olimpici dei Greci, verso la pace.

Il movimento, la vita, ed il nostro diritto di spostarci

Prendiamoci il nostro diritto di muoverci. Il nostro corpo, luogo d'espressione del movimento allo stato puro, è fatto per avanzare, spendersi, vibrare, riconnettersi incessantemente a noi stessi e agli altri. **Questo diritto al movimento appartiene a ciascuna e ciascuno, ovunque. Lo renderemo accessibile a tutte e tutti, l'eserciteremo sempre e in ogni dove, nel rispetto naturalmente delle regole sanitarie e di sicurezza attuali.**

Riconosciamo lo sport per quello che è. Indispensabile. Prioritario. Dal 1994, è chiaramente scritto nella Dichiarazione dei Diritti dell'Uomo dell'ONU, dove è definito come capitale e vitale.⁽⁵⁾

Voi lo provate ogni giorno: mai il nostro mondo ha avuto così tanta fame d'attività fisica. Mai ha avuto così tanta sete di sport. Lo Sport per tutti, come piace a noi da Decathlon, è la Forma, è la salute, è la vita, e noi abbiamo più che mai voglia di impegnarci, con voi, al vostro fianco, su questo cammino.

In definitiva, mai come adesso lo slogan "A fondo con la Forma" è stato così attuale.

FONTI

(1). **France Info - Skateboard: uno sport più che mai alla moda (Articolo in francese)**

www.francetvinfo.fr/economie/tendances/skateboard-un-sport-plus-que-jamais-a-la-mode_2048833.html

(2). **Newfeel - Cartella stampa "Marcia nordica" (Articolo in francese)**

www.decathlon.media/shared/dossiers-presse/pdfs/newfeel_dp_marche_nordique_2018_bd_j8rz7igq.pdf

(3). **Le Point - Demorand - I favolosi benefici della marcia (Articolo in francese)**

www.lepoint.fr/sante/kine/demorand-les-fabuleux-bienfaits-de-la-marche-04-02-2019-2291131_2467.php

(4). **Centro canadese d'igiene e di sicurezza sul lavoro - La marcia, sempre il miglior rimedio (Articolo in francese)**

www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html

(5). **Comitato Internazionale Olimpico - Lo sport e un mondo in armonia (Articolo in francese)**

stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Conferences-Forums-and-Events/Forums-World-Forum-on-Sport-Education-and-Culture/5e-Forum-Mondial-sur-le-Sport-l-Education-et-la-Culture-Rapport-Final-Beijing-2006.pdf

oneblueteam
DECATHLON UNITED

www.oneblueteam.com

 @OneBlueTeam

 @OneBlueTeam

 company/oneblueteam

 @OneBlueTeam

DECATHLON | UNITED